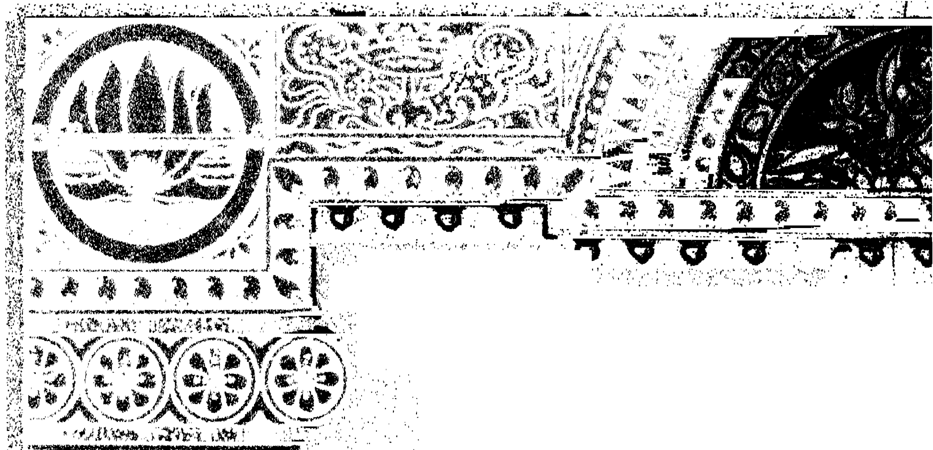
જનેતાનાં [illegible]



જદુભાઈ વૈધ






ગુર્જર ગ્રંથરત્ન કાર્યાલય
પ્રકાશક તથા વિક્રેતા
ગાંધીરસ્તા : અમદાવાદ.

જનેતાનાં દર્દો

: લેખક :

વૈદ્ય જદુભાઇ નથુશંકર ભટ્ટ

પછેગામવાળા

વૈદ્યરાજ શ્રી. બાપાલાલ ગરબડદાસ
શાહના પુરોવચન સાથે

•

સોલ એજન્ટ

ગૂર્જર ગ્રંથરત્ન કાર્યાલય
ગાંધી રસ્તો : અમદાવાદ

પ્રકાશક :
મનુભાઈ બલ્લુભાઈ જોધાણી
ઝવેરીવાડ : અમદાવાદ

નકલ ૧૦૦૦
પ્રથમ આવૃત્તિ
સંવત ૨૦૦૪

સાડાત્રણ રૂપિઆ

મુદ્રક :
ચતુરભાઈ શનાભાઈ પટેલ,
શ્રી મહેન્દ્ર મુદ્રણાલય,
મામાની હવેલી, શાક-
મારકીટ : અમદાવાદ.

પ્રાતઃસ્મરણીય પરમ પૂજ્ય પિતામહ

વૈદ્યશાસ્ત્રી ઈશ્વરજી હીરજી ભટ્ટ પછેગામવાળાને

સમર્પણ

विद्या वितर्को विज्ञानं स्मृतिस्तत्परता क्रिया ।
यस्यैते षड्गुणास्तस्य न साध्यम[illegible] ॥

વિદ્યા, વિતર્ક (તર્કદ્વારા વિચાર કરવો તે), વિજ્ઞાન (અન્ય શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન), સ્મૃતિ, તત્પરતા (ચિકિત્સા-કાર્યમાં લાગ્યા રહેવું તથા ચિકિત્સામાં તન્મય થઈ અત્યન્ત પ્રયત્નશીલ રહેવું તે), ક્રિયા (શાસ્ત્રીય ક્રિયાનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ), એ છ ગુણ જેનામાં હોય તેને માટે કાંઇ અસાધ્ય અર્થાત્ અશક્ય નથી.

यस्य त्वेते गुणाः सर्वे सन्ति विद्यादयः शुभाः ।
स वैद्यशब्दं सम्भूतमर्ह-[illegible]सुखप्रदः ॥

જે ઉપર્યુક્ત વિદ્યા આદિ શુભ ગુણોથી યુક્ત છે તે જ યથાર્થ બનતા વૈદ્ય શબ્દને યોગ્ય થઈને પ્રાણીઓને સુખ દેનાર બને છે.

એ મહર્ષિ ચરકે ગણાવેલા ગુણગણથી મંડિત થએલું જેમનું આ લોકમાંનું જીવન મેં મારી પ્રથમાવસ્થામાં જોયું છે તે સ્વર્ગસ્થ શાંત અને સૌમ્ય મૂર્તિ પુણ્યશ્લોક પિતામહનાં ચરણોમાં મારો આ નમ્ર પ્રયત્ન સમર્પિત કરતાં હું કૃતાર્થતા અનુભવું છું.

ગુણાનુરાગી આજ્ઞાંકિત પૌત્ર
જદુભાઈ વગ.

આયુર્વેદનાં સુભાષિતો

સ્ત્રી અને સંતતિનું મહત્ત્વ

सङ्गतोह्यीन्द्रियार्थानां स्त्रीषु नान्यत्र विद्यते ।
स्त्र्याश्रयोह्यीन्द्रियार्थोयः स प्रीतिजननोऽधिकम् ॥ ५

ઇન્દ્રિયોના અભીષ્ટ વિષયોનો સમૂહ સ્ત્રીઓમાં જ છે: અન્યત્ર નહિ. જે વિષયો સ્ત્રીઓમાં આશ્રિત છે તે જ અધિક પ્રીતિ ઉત્પન્ન કરનારા છે.

स्त्रीषु प्रीतिर्विशेषेण स्त्रीष्वपत्यं प्रतिष्ठितम् ।
धर्मार्थौ स्त्रीषुलक्ष्मीश्च स्त्रीषुलोकाः प्रतिष्ठिताः ॥ ६

સ્ત્રીઓમાં વિશેષતઃ પ્રીતિ પ્રતિષ્ઠિત છે, સ્ત્રીઓમાં સંતાન પ્રતિષ્ઠિત છે, સ્ત્રીઓમાં ધર્મ, અર્થ અને લક્ષ્મી પ્રતિષ્ઠિત છે. સ્ત્રીઓમાં સર્વલોક પ્રતિષ્ઠિત છે.

अच्छायश्चैकशाखश्च निष्फलश्चयथाद्रुमः ।
अनिष्टगन्धश्चैकश्च निरपत्यस्तथा नरः ॥ ७

છાયારહિત, એક શાખાવાળું, ફળરહિત, દુર્ગન્ધપૂર્ણ અને એકલું કોઈ વૃક્ષ હોય તેવો સંતાનરહિત પુરૂષ છે.

प्रीतिर्बलं सुखं वृत्ति विस्तारो विपुलं कुलम् ।
यशोलोकाः सुखोदर्कास्तुष्टिश्चापत्यसंश्रिताः ॥ २१ ॥

પ્રીતિ, બલ, સુખ, આજીવિકા, વિસ્તાર, કુળની વિપુલતા, યશ, સુખપરિણામવાળા લોક અને સંતોષ સંતતિ પર આશ્રિત છે.

માટે આ ઉભય જીવન-સંપત્તિનું રક્ષણ અવશ્ય કરવું.

'ચરકસંહિતા'

પુરોવચન

શ્રીયુત વૈદ્યરાજ જટુભાઈએ લોકમાં જ્ઞાનપ્રચાર દૃષ્ટિએ કટકે કટકે 'શ્રીજીવન'માં આ પુસ્તકનાં પ્રકરણો લેખમાળારૂપે પ્રસિદ્ધ કર્યાં હતાં અને એ હવે પુસ્તકાકારે જનતાને ચરણે ધર્યાં છે. આપણા અલ્પધન ગૂજરાતી વૈદક સાહિત્યમાં આ પુસ્તકથી એકનો વધારો થાય છે.

શ્રી. જટુભાઈ ઉત્સાહી છે. એમની લેખનશૈલી રોચક છે. પુસ્તકમાં અહિંતહિં પોતાના અનુભવની ઘણી દવાઓ જરા પણ સંકોચ રાખ્યા વિના પ્રસિદ્ધ કરી છે. આ દવાઓ બધી વિશ્વસનીય છે, નિર્દોષ છે, એટલે પુસ્તક વાંચી કોઈ આ દવાઓ વાપરશે તો જરા પણ નુકસાન તો નહિ જ થાય, બલ્કે ફાયદો જ થશે. સમાજમાં આરોગ્યના જ્ઞાનનો પ્રચાર કરવો એ જ ઉદ્દેશ લેખકના મનમાં છે અને આ પુસ્તક વાંચીને વાચક જરૂર કંઇ નવું શીખશે જ. લેખકના વિચારો સાથે હું સર્વત્ર સંમત નથી જ, પરંતુ મને લાગે છે કે વૈદ્યક સાહિત્ય મૂલવવાનો વખત હજી આવ્યો નથી. હમણાં તો આવા સૌ કોઇ પ્રયત્નોને આવકારવા જ જોઈએ.

ચિકિત્સાશાસ્ત્ર ખરી રીતે સામાજિક શાસ્ત્ર છે. સમાજના કોયડાઓ ખરી રીતે ચિકિત્સાશાસ્ત્રની કસોટીઓ છે. ચિકિત્સાશાસ્ત્ર જેટલું સામાજિક બનશે તેટલું તે વધુ લોકાદરને પ્રાપ્ત થશે અને લોકકલ્યાણ સાધી શકશે. આયુર્વેદ વધુ સામાજિક હોઈ સામાજિક લોકકલ્યાણ સાધવાની એમાં પ્રબલ સંભાવના છે. આધુનિક ચિકિત્સાશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ આમાં ક્વચિત્ વિરોધ જેવું પણ જણાશે, પરંતુ લેખકનું સામાજિક દૃષ્ટિબિંદુ જોયા અને જાણ્યા પછી એ દેખાતો વિરોધ સહન કર્યે જ છુટકો. એક વાત અદ્યતનીય વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ તદ્દન બુદ્ધિગમ્ય હોય, પરંતુ તેથી એ શાસ્ત્રીય વાતને સમાજમાં વહેતી મૂકતાં પહેલાં થોડો વિવેક રાખવામાં ન આવે તો તે વાત વિનાશ જ નોતરે. લેખકનાં મંતવ્યો શાસ્ત્રીય કરતાં વધુ સામાજિક છે. ગૂજરાતી નારીસમાજની સમસ્યાઓનો આમાં સહાનુભૂતિ ભર્યો ઉકેલ છે. સમાજહિતની દૃષ્ટિ પ્રધાન ઉદ્દેશ છે. લેખકબંધુને આવી રીતે લખતા રહેવા માટે મારો આગ્રહ છે.

કોઇ પણ ધંધાનો પ્રાણ એનું સાહિત્ય છે. પ્રત્યેક ચિકિત્સાશાસ્ત્રને પોતાનું વિશાળ યા અલ્પ સાહિત્ય હોય છે જ. ગૂજરાતના વૈદ્યો કંઈ જ લખતા નથી, એટલે ગૂજરાતી વૈદ્યક વાઙ્મય પણ નહિ જેવું જ છે. ગૂજરાતના પ્રત્યેક વૈદ્યની ફરજ છે કે એ ઋષિઋણ જરૂર અદા કરે. જદુભાઈ જેવા ઉત્સાહી વૈદ્યો જરૂર અભિનંદનને પાત્ર છે.

સુરત
આયુર્વેદિક કોલેજ

બાપાલાલ ગ. વૈદ્ય

લેખકનું વક્તવ્ય

જ્યારે સને ૧૯૩૨ની સાલમાં સૌરાષ્ટ્ર કાર્યાલય છોડીને એનું તંત્રીમંડળ સત્યાગ્રહની—સ્વાતંત્ર્યની લડાઈ ટાણે બોટાદમાં નિવાસાર્થે આવેલું ત્યારે છાપખાનાના શ્રમજીવીઓને નિભાવવા માટે ઉગ્ર રાજકારણથી રહિત, પણ સાચી જીવનદૃષ્ટિ આપી શિષ્ટ સમાજનું ઘડતર કરે એવું રસિક સાહિત્ય પીરસતું ' બહુરૂપી ' ના કદનું ' ફૂલછાબ ' સાપ્તાહિક શ્રી ગુણવંતરાય આચાર્યના તંત્રીપદે નીકળવાનું શરૂ થયું, ત્યારે એ મિત્રોસમા લેખક મંડળે મને પણ એમાં લખવાનું આમંત્રણ આપ્યું અને મેં એ નિમંત્રણને સહર્ષ—અને સાભાર સ્વીકારીને જાહેરમાં લખવા માટે પહેલી જ વાર કલમ ઉપાડી, 'છાનાં આંસુ ' નામની લેખમાળા શરૂ કરી—જે એ વખતે સમગ્ર વાચક વર્ગને ખૂબ ગમેલી અને એને સારો આવકાર મળેલો.

આ અરસામાં શ્રી. મનુભાઈ જોધાણી પણ અહિં જ રહેવા આવેલા, અને અમારી શરૂ થતી મૈત્રી—કે જે અમારા સજ્જન સુહૃદ સમઢીયાળાવાળા સ્વ. નરોતમદાસ શાહપ્રેરિત હતી—ગાઢ સ્વરૂપ ધારણ કરતી જતી હતી. હું જે લેખો લખતો એનાં પ્રૂફ સુધારવાની રીત શ્રી. જોધાણી મને શીખવતા, અને પોતે પણ સુધારી આપી મદદ કરતા. શ્રી. મનુભાઈ જોધાણીની મૈત્રી એ તો મારે મન એક જીવન-લહાણસમી પ્રભુ–ભેટ છે એમ કહી શકાય.

ત્યારપછી મેં 'ગુણસુંદરી' માસિકમાં અને 'નવરચના' માસિકમાં પણ છૂટા છવાયા લેખો લખેલા. પરંતુ હું ધંધાદારી અને પ્રવૃત્તિશીલ હોવાથી મારાથી નિયમિત લખવાનું બની શકતું નહિ.

પરંતુ જ્યારે અમદાવાદમાં શ્રી મનુભાઈ જોધાણીએ 'સ્ત્રીજીવન' માસિક શરૂ કર્યું ત્યારે તો એમણે મારી પાસે કડક ઉઘરાણી કરી કરીને નિયમિત લખાવાની ફરજ પાડી અને પ્રાયઃ આરોગ્ય વિભાગ અને વૈદ્યકીય પૂછપરછ વિભાગ મને જ સુપરત કરી, મારી ઉપર જવાબદારી નાંખી, લગભગ નિયમિત લખતો કર્યો.

પરિણામે આ લેખમાળાના લેખો જ્યારે એક પુસ્તક બની શકે એટલા પ્રમાણમાં લખાયા ત્યારે એમણે જ કાગળો મેળવ્યા અને 'હવે તમારૂં પુસ્તક હું છપાવાની તૈયારી કરી રહ્યો છું' એમ મને તેમણે જણાવ્યું.

કાગળોની અછત, મેળવવાની પણ મુશ્કેલી, છપામણી પણ અસાધારણ મોંઘી, આવા કપરા અને પ્રતિકુળ સંજોગોમાં આર્થિક લાભાલાભનો વિચાર ગૌણ રાખી, મારૂં આ પુસ્તક છપાવી જનતા સમક્ષ મૂકીને તેમણે સાહિત્યની સેવા કરી છે અને મિત્રધર્મ બજાવ્યો છે. એને માટે હું તેઓનો અત્યંત ઋણી છું અને હાર્દિક આભાર માનું છું.

શ્રી મનુભાઈ જોધાણી એક અચ્છા ઉત્સાહી સંપાદક છે અને એમના સંપાદન–કૌશલ્યને પરિણામે આજે ગૂજરાતી આલમમાં 'સ્ત્રીજીવન' માસિક અગ્રસ્થાન ભોગવે છે, અને સ્ત્રીસમાજની સેવા કરે છે, એટલે એમના દ્વારા સ્ત્રીઉપયોગી 'જનેતાનાં દર્દો' નામક મારૂં આ પ્રથમ પુસ્તક પ્રગટ થાય એ મારે માટે ગૌરવનો વિષય છે એમ હું માનું છું.

ગૂજરાતના સુપ્રસિદ્ધ અગ્રગણ્ય અને વિદ્વાન વૈદ્યરાજ શ્રી. બાપાલાલભાઇ (પ્રીન્સીપાલ, શ્રી. ઓચ્છવલાલ નાઝર આયુર્વેદ મહાવિદ્યાલય, સુરત) એ પોતાનો કીમતી વખત કાઢીને પ્રસ્તાવના—પુરોવચન લખી આપી, આ પુસ્તકને શણગારી વધારે પ્રતિષ્ઠા આપી છે અને મારા ઉત્સાહને પ્રોત્સાહન આપ્યું છે, એને માટે પણ હું તેઓનો ખૂબ આભારી છું. વળી તેઓએ તો મારા કેટલાક લેખો જોઈને એને વધારે વિશદ અને શાસ્ત્રીય બનાવવાની સૂચનાઓ પણ કરેલી, જેને હું યથાશક્તિ અનુસર્યો પણ છું અને જેને પરિણામે આ પુસ્તક વધારે પ્રમાણભૂત ગણાય એવું થયું છે. તેઓની આવી મારા તરફની મમતા માટે હું તેમનો ખરેખર ઋણી બન્યો છું એમ કૃતજ્ઞ હૃદયે સ્વીકારું છું.

હવે અંતમાં મારે બે વ્યક્તિઓનો આભાર માન્યા સિવાય તો ન જ ચાલે—જો મારામાં કૃતજ્ઞતા હોય તો.

એક તો મારા મુરબ્બી મિત્ર અને હિતેચ્છુ 'બહુરૂપી'ના તંત્રી શ્રી. ચંદુભાઈ વ્યાસ: તેઓએ નિઃસ્વાર્થ મિત્રભાવે મારા પુસ્તકનાં પ્રૂફો પોતાના વ્યવસાયમાંથી નવરાશ મેળવીને અને નબળી તબીઅતે જોઈ દીધાં છે અને વ્યવહારૂ સલાહસૂચના અવારનવાર આપી છે એને માટે હું તેઓનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનું છું. એમના આ ઋણનો સ્વીકાર ન કરું તો તો કૃતઘ્ની જ ગણાઉં.

બીજા મારા પૂ. ફઈબાના દીકરા અને આંકલાની હાઇસ્કૂલના ગ્રેજ્યુએટ શિક્ષક શ્રી. સવાઈલાલ ઈશ્વરલાલ પંડ્યા, બી. એ. બી. ટી., જેમનું સંસ્કૃત જ્ઞાન ઘણું સારું છે. તેઓએ મારા લેખોને અનુરૂપ અને પ્રમાણભૂત ગણાય એવાં આયુર્વેદના ગ્રંથોમાંથી મારા કહેવા પ્રમાણે સંસ્કૃત અવતરણો તકલીફ લઈ શોધીને ભાવાર્થ સાથે મૂકી આપ્યાં છે. આ કામ ઘણું કંટાળા ભરેલું છે, જે બજાવીને તેમણે મદદ કરી છે એને માટે પણ હું એમનો આભાર માનું છું.

અંતમાં આ પુસ્તક પ્રગટ કરવામાં જે જે મારા મિત્રોએ મને સીધી યા આડકતરી સહાય કરી છે એ સૌનો હું આભારી છું અને એમણે લીધેલ તકલીફ માટે ક્ષમા ચાહું છું. ખરી રીતે તો એમ જ ગણાય કે પ્રભુની કૃપાથી અને સૌ મિત્રોના સહકારથી આ કાર્ય સરલતાથી પાર પડ્યું છે.

મારા વિચારો મેં આ પુસ્તકમાં ચર્ચ્યા છે. એટલે મારે પ્રસ્તાવનામાં વિશેષ શું લખવાનું હોય? છતાં એટલું અંતમાં કહેવાનું કે જો આ પુસ્તકથી સ્ત્રીસમાજને જ્ઞાનલાભ થશે અને અજ્ઞાન દૂર થશે તો હું મારો શ્રમ સાર્થક ગણીશ.

આ વિષયોના અભ્યાસી વાચકબંધુઓ આ પુસ્તક વાંચી મને યોગ્ય સૂચનો કરશે તો હું ઉપકૃત થઈશ. અને બીજી આવૃત્તિ કાઢવાનો સુયોગ પ્રભુકૃપાથી પ્રાપ્ત થશે તો ભવિષ્યમાં 'સૂચવેલ સુધારાને' સ્થાન આપીશ.

મેં આ પુસ્તકના લેખો લખવામાં અન્ય પ્રાચીન ગ્રંથો ઉપરાંત પ્રાતઃસ્મરણીય પૂણ્યશ્લોક ઉદારચરિત અને આયુર્વેદના અઠંગ અભ્યાસી વિદ્વત્‌શિરોમણી સ્વ. પૂજ્ય વૈદરાજ શ્રી. અમૃતલાલ પટ્ટણીકૃત 'સ્ત્રીરોગ ચિકિત્સા' અને તેમના પ્રિય શિષ્ય વૈદરાજ બાપાલાલ ગ. શાહરચિત 'અભિનવ કામશાસ્ત્ર', 'કૌમારભૃત્ય', ઇત્યાદિ પુસ્તકોનો ઉપયોગ કર્યો છે, એનો સ્વીકાર હું કૃતજ્ઞતાપૂર્વક કરું છું.

ઇશ્વરપ્રસાદ ઓષધાલય
બોટાદ (કાઠિયાવાડ)

વૈદ્ય જટુભાઈ નથુશંકર ભટ્ટ
પછેગામવાળા

જનેતાનાં દર્દો

અનુક્રમણિકા

બપોરના જમીને હું હિંડોળાખાટ ઉપર ઘેરાતી આંખે પણ છાપામાં નજર નાંખતો પડ્યો હતો. પાસે બેઠેલું નાનું બાળક મારા શરીર ઉપર ઘોડો પલાણી, જનોઈની લગામ બનાવીને સામે બેઠેલી પોતાની માતાને આ પરાક્રમથી હસાવી રહ્યું હતું. અસ્પષ્ટ ભાવે મને વિચાર થયો કે મોટેરાઓ કૂંચીઓ બાંધવામાં અને નાનેરાઓ લગામ બનાવવામાં પવિત્ર ઉપવિતનો ઉપયોગ કરે છે ! ત્યાં તો 'કેમ ભાઈ, નિવૃત્તિ છે ને ?' એમ કહેતાં એક પ્રૌઢ દંપતીએ કિશોર વયની કન્યા સાથે ઘરમાં પ્રવેશ કર્યો. અજાણ્યાને જોતાં ચતુર બાળક શરમાયું, બારણા પાછળ ભરાઈ ગયું.

મેં ઊઠીને આગંતુકોને આવકાર દીધો.

પ્રથમ પુરુષે શરૂ કર્યું: 'બપોરે નિરાંત હોય એમ માનીને તકલીફ આપી છે. આ બહેનનું શરીર તપાસો ને.' સાથે લાવેલ કિશોરીને બતાવીને તેમણે કહ્યું.

'તમારી પુત્રી છે ?'

'હા, ચૌદ વરસ પૂરાં થયાં, પણ જુઓ ને, શરીર કેટલું નબળું છે ! સાસરિયાં લગ્ન કરવાનું કહે છે. જમાઈ આણુ સાલ બી. એ.માં પાસ થશે.'

લગ્ન નજીક આવવાની ચિંતાએ પુત્રીના શરીરની ભાળ લેવા પિતાને પ્રેરણા કરી હતી.

બાલિકા માંડ દસ વરસની હોય એમ દેખાતું હતું. શારીરિક વિકાસ પ્રમાણમાં બહુ ઓછો હતો. શરીર કૃશ અને ફીક્કું હતું. પોષણનો અભાવ છે એમ લાગી આવતું હતું.

તબિયત તપાસું એ પહેલાં માતાએ સ્ત્રીસુલભ મળતાવડા સ્વભાવથી ગૃહિણી સાથે તરત જ મૈત્રી સ્થાપવા વાર્તાલાપ શરૂ કરી

દીધો હતો. પ્રાસ્તાવિક પ્રાથમિક પ્રશ્નો પછી દર્દીની કથની કહેવાની શરૂઆત કરી :

‘ આ બહેનનો બાંધો મૂળથી જ નબળો છે. જન્મી તે દિ'ની જ માંદી રહે છે. હવે તો પારકે ઘરે મોકલવાની, તેથી ચિંતા થાય છે. ઓણ નહિ તો પોર તો પરણાવવી જ પડશે. આનાથી સંસારનો ભાર શે ઉપડશે ? ’ હવે તેમણે ગૃહિણી સામે જોઈને બોલવાનું જારી રાખ્યું, ઉદ્દેશ મને સંભળાવવાનો હતો–હશે.

‘ બાપડીને છ મહિનેથી જ ધાવણ છોડવું પડ્યું. મારે ઉબેલ* તો છે મોટો. પણ…આ વ[illegible]ણ જાણે ગમે તેમ પણ…એમાં આપણું ધાર્યું કામ આવતું નથી. પ્રભુની મરજી પ્રમાણે બન્યા કરે છે. ’

આપણે વાતવાતમાં પ્રભુને વચ્ચે લાવ્યા વગર રહી શકતાં નથી.

મેં પુરુષ સામે જોયું. તેમણે મારી નજર ચુકાવી. પુત્રી પછી જલદી પાછો પુત્ર જન્મે એવી મનોવૃત્તિ પણ આપણામાં છુપાયેલી હોય છે. એટલે ક્યાંથી અંતર રહે ?

‘ કોરે બેઠી નહોતી એટલે શરૂઆતમાં સમજ ન પડી, એથી ‘ પારૂથલો ’× લાગ્યો. હેળ વરતાવા માંડ્યા પછી તો ધાવણ મુકાવ્યું. અને દૂધ પીવાનું તો દીકરીના નશીબમાં ક્યાંથી હોય ? ઓછો જીવ છે ને ! પાપ કરીને અવતરી છે ને ! ધાન ઉપર ચડાવી એટલે ધાનિયા બાળક જેવી માંદલી થઈ ગઈ. વળી છે પણ ગરીબડા સ્વભાવની. નાનપણમાંય રોવાની ખબર ન મળે, એટલે સંભાળ પણ થોડી લેવાય. મારાં સાસુ ફળીમાં બેસીને રમાડ્યા કરે, પણ બિચારાં ભાળે થોડું એટલે ધૂળ ખાવાની પણ ટેવ પડી. ’

---

* ઉબેલ એટલે બે બાળકો વચ્ચેનો ગાળો: સ્ત્રી ભાષાનો શબ્દ છે.

× પારિગર્ભિક રોગ ગર્ભિણી માતાનું ધાવણ ધાવવાથી બાળકને થાય છે, જેમાં શરીર ગળી જાય છે, હાથપગ દોરડી અને પેટ ગાગરડી બને છે.

મને થયું કે ગરીબડાં બાળક થવું એ પણ એક રીતે સારું નથી. હવે પુરુષ અધીરો થયો: 'હવે જલદી પૂરું કરો ને! ઘરે રસોઈને મોડું થશે. મારે પણ કામ છે.'

'એ તો બધું થશે. મૂળમાંથી વાત ન કરીએ તો વૈદ્ય–દાક્તરને ખબર ક્યાંથી પડે? ઉતાવળ હોય તો તમે જાઓ.'

મારે વાત બંધ કરવાનું કે ઉતાવળ કરવાનું પ્રયોજન નહોતું, કારણ કે એમાં જ દયાપાત્ર કુમારીજીવનનો અને નિર્બળ શારીરિક બંધારણનો આપણા સમાજનો કરુણ ઇતિહાસ હતો.

પુરુષને આ વાત મોટી સમ[illegible]નો આભાસ કરાવતી હતી, પણ હવે એ નિરુપાય બન્યા.

'પરમાત્માની દયાથી દીકરો અવતર્યો. અમારે ઘરે ખોટ પૂરી. એટલે ભાઈની સારવારમાં જ રહેવાય, બહેન માંદી સાજી રહ્યા કરે પણ એની કાળજી ઓછી રહે. એટલે ચાલતાં પણ ઘણું મોડું શીખ્યા.'

હવે મેં શરીર તપાસવા માંડયું. ખાસ તો કબજીઆતની મોટી ફરિયાદ હતી. ઇતિહાસ પૂછતાં માલૂમ પડયું કે કુમારી પ્રદરની આનુષંગિક ફરિયાદ પણ હતી. ખોરાક વિષે હકીકત આપી હતી. વસ્તારીના ઘરમાં દૂધ અને લીલાં શાક તો છોકરીઓને ભાગ ક્યાંથી આવે? ખારું ખાવાની ટેવ પણ વધારે. શાકને બદલે અથાણું એનું સ્થાન લે. પછી તો દૂધ કે લીલાં શાકો ન ભાવવાની વૃત્તિ પણ કેળવાય. આ કુટેવ ઘણી બહેનોમાં હોય છે. એ ટાળવી હિત-કારક છે.

વળી ભાઈઓના ઉછેરમાં માતા રહે એટલે ઘરનું કામ પણ બહેનોને ભાગે જ કરવાનું આવે. જ્યારે માતા કામ કરતાં હોય ત્યારે ભાઈઓને સાચવવાની ફરજ વધારામાં બજાવવાની. નવરી થાય ત્યારે સાંજના ઘડીક ખુલી હવામાં ફરવા જાય ને!

વળી હવે તો પુત્રીઓને સંસ્કાર ખાતર નહિ પણ ભણેલા

મૂરતીઆઓ મળે તે માટે શિક્ષણ આપવું પડે છે. એનો બોજો પણ શરીરનું શોષણ કરવામાં ભાગ ભજવે. સગપણ થઈ ગયા પછી વિદ્યાલયમાંથી ઉઠાડી લેનારાં માબાપો પણ જોયાં છે.

આવાં ઘણાં કારણોથી કન્યાના શારીરિક બંધારણના પાયાને લૂણો લાગી જાય છે, અને એની ઉપર મહેલાતો કરવાના મનોરથો તૂટી પડે છે.

પછી તો આવા જીર્ણ શરીરે જ સંસાર શરૂ થાય છે. ગૃહસ્થાશ્રમ મંડાય છે અને પ્રજોત્પત્તિ ચાલુ થાય છે.

ઘણા થોડા પિતાઓ એવા હશે કે જે પુત્રીના શરીરનો (મનનો કે આત્માનો તો નહિ જ) પણ વિચાર કરતા હોય. એવો પતિ તો ભાગ્યે જ જોવામાં આવે કે પત્નીના શરીરનો વિચાર કરીને તેની સાથે વિષયસેવન કરે, કે તેને માતા બનાવવાની જંજાળમાં નાંખે!

કુમારિકાને માતાનું ધાવણ વહેલું બંધ થાય. પોષણકારક ખોરાક કે જેમાં ખાસ દૂધ છે તે ન મળે, નાનપણમાં થતા રોગોની યથાયોગ્ય સારવાર ન થાય, સંભાળ ન લેવાય, કારણ કે એને માટે વળી ખરચ થાય ને! દીકરા માટે તો થાય. એનું પરિણામ કુમારી પ્રદર, પાંડુ, કંઠમાળ, ક્ષય અને નિર્બળ પ્રજા, ગર્ભપાત, સુવારોગ વગેરેમાં જ આવે. તેમાં આશ્ચર્ય નથી.

કુમારીને શરીર મજબૂત કરવા માટે દૂધ, લીલાં ફળો, લીલાં શાક, ભાજી–પાલો, મોળી છાશ, માફક આવે તો લીંબુ, પાકાં ટમેટાં વગેરે, પોષણકારક ખોરાક વાપરવાની ખાસ જરૂર હોય છે. કારણ કે એમાંથી બીજું મનુષ્ય ભવિષ્યમાં ઘડાવાનું છે.

ખોરાકમાં પરિવર્તન કરવાની મુખ્ય સલાહ આપી. ખુલ્લી હવામાં પરિભ્રમણ, બાલસૂર્યનાં કિરણ અને શારીરિક તથા માનસિક આરામ તથા આનંદ એ જ શારીરિક બાંધામાં ફેરફાર કરી બળ, પ્રાણ તેમજ યૌવન આપશે, એમ સૂચવ્યું.

'અને દવા?' તેમણે દવાની માગણી કરી.

આસંધનાં મૂળિયાં—ધોળા રંગના કકડા આવે છે તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી દરરોજ સવારમાં બે આનીભારથી પાવલીભાર લઈ, દૂધમાં ઉકાળી સાકર નાંખીને પાવાની ભલામણ કરી. બપોરના કાળી દ્રાક્ષ અધોળ જેટલી પાણીમાં ધોઈને ખાવા આપવા કહ્યું.

રાતના ગુલકંદ ૦ાા ભાર અથવા શાસ્ત્રીય રીતે તૈયાર કરેલો ચ્યવનપ્રાશાવલેહ ૦ાા ભાર, અગર સારી હરડેની ફાકી ૦ા ભારને આશરે ૦ાા ભાર સાકર મેળવી, પાણી સાથે ફાકી લેવાની સૂચના કરી.

તેમના વિદાય થયા પછી હું ગંભીર વિચારમાં પડી ગયો. સમાજનું કેવું વિપરીત માનસ! પુત્ર અને પુત્રીના ઉછેરમાં આટલો બધો પક્ષપાત! આવી વિલક્ષણ દૃષ્ટિમાં ક્યારે પરિવર્તન થશે? ચૌદ પંદર વર્ષની ઉમર સુધી કશી સંભાળ ન લેવાય અને પછી બેદરકાર પતિ કે સાસરિયાંના હાથમાં સોંપાય તેમાં એ બાપડીનું કલ્યાણ શું થાય? પોતાના નિર્માલ્ય જીવનનો વારસો પોતાનાં બાળ-કોને સોંપી એનું જીવન તો ખતમ થવાનું. જે વયમાં કન્યાનો શારીરિક અને માનસિક વિકાસ થવાનો હોય છે ત્યારે જ એના ઉપર એવાં વીતકો વીતે છે અને ત્રાસ લાગતું વર્તન ચલાવવામાં આવે છે. માનસિક વિકૃતી જન્મવાથી આખો સંસાર કેવો ખરાબ અને કલુષિત બની જાય છે! આનો ઉકેલ કરનાર સમર્થ શરીરશાસ્ત્રી અને મનોવિજ્ઞા-ની—સ્ત્રીજીવનનો સાચો દૃષ્ટા પૃથ્વી ઉપર ક્યારે અવતરશે? કન્યાજીવન સમાજમાં કેટલું અણમોલું અને ઉપયોગી છે, એના ઉપર ભાવિનો કેટલો બધો આધાર છે, એનો આપણને કેમ વિચાર આવી શકતો નથી? એનો ઉછેર, એનો ખોરાક, એની રસવૃત્તિ, એનો વિકાસ, એનું માનસ, એ દરેક ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવામાં આવે, નવી દૃષ્ટિથી વિચાર કરવામાં આવે ત્યારે જ કન્યાજીવનનો પાયો સુધરે અને મજબૂત થાય. ત્યારપહેલાં તો કદી નહિ. અત્યારે તો કન્યા-જીવન રોગી દશામાં દયાપાત્ર સ્થિતિમાં છે.

જ્યારે ચાનો પ્યાલો ટેબલ ઉપર આવ્યો ત્યારે જ મારા આ વિચારો અટક્યા.

[૨] કુંવારી પુત્રી

ગામ......કાઠીઆવાડ......તા......

'સ્નેહી ભાઈશ્રી,

'સૌ......બહેનની તબીયત તમને બતાવી સલાહ લેવી છે માટે પહેલી તકે તમે એક ગાડી આવી જશો. એના લગ્નમાં તો તમે આવ્યા નહિ, અમને સૌને નિરાશ કર્યાં, પણ હવે કાંઈ આવ્યા વગર ચાલશે?

'લી. સ્નેહાધીન.........ના વંદેમાતરમ્.'

લગભગ પાંચ સાત વરસ પહેલાં, પત્ર લખનાર ભાઈ અને હું એક જ ગામમાં, એક જ મકાનમાં પાડોશી તરીકે રહેતા હતા. એ વખતે ઉપર જણાવેલાં બહેન આશરે અગિયાર બાર વરસનાં હતાં. એ ઉમરે એ છોકરી ખૂબ તેજસ્વી દેખાતી હતી. શરીરે તંદુરસ્ત અને સુંદર હતી. વળી એનો હસમુખો અને મસ્તીખોર સ્વભાવ હોવા છતાં એનામાં રહેલી સ્વાભાવિક નિર્દોષતાને લીધે એનું આકર્ષક લાવણ્ય પરિચયમાં આવનાર માણસના હૃદયમાં એના તરફ વાત્સલ્યની પવિત્ર ઊર્મિઓ જગાવતું. હું એને હમેશાં કિલ્લોલતી પંખિણીની સાથે સરખાવતો. એની બુદ્ધિ પણ વયના પ્રમાણમાં સારી રીતે ખીલેલી હતી.

એ બાલિકા દિવસનો મોટો ભાગ મારે ત્યાં મારી પત્ની સાથે ગાળતી. મારા નાના બચુને ખૂબ વહાલથી રમાડ્યા કરતી. એમની સાથે લગ્નગ્રંથીથી જોડાનાર ભાઈ મારા સહાધ્યાયી મિત્ર હતા. જો હું ન ભૂલતો હોઉં તો એ અરસામાં એક વાર રજામાં મારે ત્યાં એ ભાઈ આવેલા ત્યારે તેમણે પણ આ બાળાને જોયેલી હશે ખરી. આવા સંબંધને કારણે ઉભયપક્ષ તરફથી મને આગ્રહપૂર્વક નિમંત્રણ મળેલાં, પરંતુ હું મારા વ્યવસાયને લીધે જઈ શક્યો નહોતો.

બીજે દિવસે જમીને બપોરની ગાડીમાં હું ત્યાં ગયો. રસ્તો આશરે એકાદ કલાકનો હતો. ઘરમાં પ્રવેશતાં જ મને જોઈને ગૃહપતિએ મારો સત્કાર કર્યો. થોડી વાર વિસામો લેતાં લેતાં આડી-અવળી વાતો કર્યા પછી........બહેન તેમની માતા સાથે અમે બેઠા હતા એ ઓરડામાં નીચે મોઢે આવી, શરીર બરાબર ઢાંકીને એક ખૂણામાં બેસી ગયાં.

એમનું શરીર ફીકું અને દુબળું પડી ગયું હતું. ચહેરો નિસ્તેજ હતો. આંખો ભાવહીન અને નૂર વગરની લાગતી હતી. એમને જોતાં મેં ભૂતકાળ યાદ કરીને કહ્યું:

"કેમ છો, બહેન? ઓળખો છો કે ભૂલી ગયાં? મારી પત્ની તમને ખૂબ યાદ કરે છે. બચુ તો તમે ગયા પછી તમને જ ઝંખ્યા કરે, આમતેમ જોઈને તમને ગોતે, ન ભાળે એટલે રડે. હવે તો એ પણ મોટો થઈ ગયો છે."

મારી સામે જોતાં ક્ષણવાર એમની આંખો તેજથી ચળકી, પણ હોઠે આવેલું હાસ્ય ચાંપી દઈ, બા સામે નિહાળી, ગંભીર બની જઈ, પાછું નીચે જોવા લાગ્યાં. થોડી વારે નીચે વદને જ કહ્યું: "ઠીક છે. બચુ સારો છે?" આથી વધારે તે બોલી શક્યાં નહિ.

બાએ મદદ કરી. એમણે વાત શરૂ કરી. અમારી જૂની ઓળખાણ તાજી કરી. "તમને કાંઈ ભૂલી જવાય? બચુ તો બેનનો ભારે હેવાયો થઈ ગયેલો. અમને પણ તમારા પાડોશનો બહુ સવાદ રહી ગયો છે. ઘરે સૌ ખુશીમાં છે ને? બચુ નિશાળે જતો હશે."

તબિયત તપાસવા ખુરસીને મેં સહેજ દરદીની નજીક ખસેડતાં પાસે આવવાની સૂચના કરી. માથા ઉપરનો સાડલાનો છેડો કપાળ સુધી ખેંચીને માંડ માંડ પહોંચી શકાય એટલે દૂરથી—પણ પહેલાં કરતાં નજીક આવીને—તેમણે નાડ બતાવવા પોતાનો ધ્રૂજતો હાથ મારી સામે ધર્યો. તેમનો ક્ષોભ દૂર કરવા મેં કહ્યું:

"તમે તો મારી દીકરી જેવાં છો બહેન, માટે જરાય શરમાશો નહિ. સંકોચ વગર શરીર બતાવો."

બા સામે જોઈ નેત્રપલ્લવી દ્વારા સંમતિ મેળવ્યા પછી જ એમના મનમાંથી કાંઈક ક્ષોભ દૂર થયો હોય, એમ મને લાગ્યું.

દરદની હકીકત તો બાએ જ મને વિગતથી કહી. થોડાઘણા મારા સવાલોના જવાબો શરમાતાં શરમાતાં દરદી બહેને નીચે મોઢે ટુંકાણુથી આપ્યા.

શરીર તપાસી મેં દરદીના પિતાને પૂછ્યું: "કેટલા વખતથી બહેનનું શરીર ખરાબ રહે છે? લગ્ન પહેલાંથી?"

"હા, તબિયત તો ઘણા વખતથી અવારનવાર ગરમનરમ રહ્યા કરતી. પરંતુ અમે બેન માટે વર ગોતીને પરણાવી દેવાની ભારે ઉપાધિમાં પડ્યાં હતાં. એટલે એના શરીર તરફ ધ્યાન આપી શકાયું નથી. હવે થોડા જ વખતમાં સાસરે જશે. ત્યાં તમારી સૂચના પ્રમાણે બધું કરવાથી સારૂં થઈ જશે. એટલા માટે તો તમને તેડાવી આજે તબિયત પણ તપાસાવી લીધી. હવે એ જાણે અને એનાં સાસરિયાં જાણે. અમે તો પરણાવીને અમારી ફરજ બજાવી લીધી."

વધારે ગંભીર બનીને બહેનના પિતા કહેવા લાગ્યા: "માથેથી ભાર ઉતાર્યો છે, ભાઈ! દિવસે દિવસે ઉમર મોટી થતી જાય. સારો વર કે સારૂં ઘર ક્યાંય મળે નહિ. એના સદ્દભાગ્યે તમારા ભાઈબંધ બધી રીતે ઠીક મળી ગયા. નહિ તો મોળું પાતળું ય સાસરૂં જોવું પડત. સાપનો ભારો ઘરમાં ક્યાં સુધી જળવાય? એ તો એનાં જેવાં કરમ!"

હવે એમનાં પત્નીએ પણ સાથે સૂર પુરાવ્યો: "બે ત્રણ વરસથી અમે ધરાઈને ધાન ખાધું નથી કે ઊંઘેય લીધી નથી. મુરતીઆના વાવડ મળે કે ગમે તેવું કામકાજ છોડીને પણ એમને દોડાદોડી કરવી પડે. ભલભલાની લાગવગો પહોંચાડે. ગમે તેવાનાં મોઢાં

પણ બોલાવવાં પડે. ગરજે ગધાડાને ય બાપ કીધા વગર કાંઈ છૂટકો છે? આટલું કરવા છતાંય ક્યાંય જોગ બાઝે નહિ. મૂંઝવણનો પાર જ નહોતો, ભાઈ!"

ખૂણામાં બેઠેલ બહેન તરફ એક દૃષ્ટિપાત કરી તે આગળ કહેવા લાગ્યાં: "આ છોડી સાવ ભોળી. કશીય ખબર વગરની. મારે વખતોવખત ટપારવી પડે કે: 'હવે તું મોટી થઈ, જરા લાજમરયાદમાં રહેતાં શીખ! ભાઈમાણસ સાથે બહુ છૂટથી કે હસીને તારાથી વાતો ન કરાય.' પછી તો અમે નિશાળેથી પણ ઉઠાડી લીધી. બે દિવસ તો એણે ખાધાપીધા વિના રોયા જ કર્યું. પણ નિશાળે તો વેશ લેવરાવી નાટક કરાવે છે. એવા કાંઈ નાચણવેડા કુંવારી જુવાન દીકરીને પાલવે? લોકો ગિલ્લા જ કરે ને? મોટી થયા પછી એકલી એને અમે ક્યાંય બહાર પણ જવા દીધી નથી. ગામની બજાર એણે બે ત્રણ વરસે હવે પરણાવ્યા પછી ભાળી."

હવે જેમ કોઈ ગુપ્ત વાત કરતાં હોય એમ મારી પાસે બહુ જ નજીક આવી ધીરે સ્વરે કહેવા લાગ્યાં: "વરસ દોઢ વરસથી તો કોરે બેસવા માંડી. ત્યારથી તો અમારા ફફડાટનો પાર જ નહોતો; બેત્રણ દિવસો તો અમે એને મેડી ઉપર જ ચડાવી દેતાં. કોઈને ખબર પડવા દીધી નથી, કારણ કે નાહક ચર્ચા થાય. આ તો તમે પોતાના છો તે, પેટ છૂટી વાત થાય છે."

હું આ લોકોની, પુત્રીનાં માતાપિતા તરીકેની સામાજિક—કૌટુંબિક મુસ્કેલીઓનું વર્ણન ધ્યાનપૂર્વક સાંભળી રહ્યો હતો, કારણ કે એમાં જ દરદીના શારીરિક અને માનસિક દરદનું સાચું રહસ્ય છુપાયેલું હતું.

બહેનના પિતાએ છેવટે ઉપસંહાર કરતાં કહ્યું: "શરીર તો બહેનનું લેવાતું જતું હતું પણ કુંવારી જુવાન દીકરીને દવા કરાવવા કે હવાફેર કરાવવા પરગામ પણ શી રીતે મોકલાય? જગતને કોઈથી

ઝતાયું છે? એટલે બીજો કોઈ ઉપાય નહોતો. હવે તો એનું શરીર સુધારવું તમારે હાથ છે."

આજારી બેનને ઔષધોપચાર, શારીરિક, માનસિક, રહેણીકરણીની સૂચના વગેરેનો પ્રબંધ કરી આપી, સમય થતાં સાંજની ટ્રેઈનમાં પાછો ફરી ઘરે પહોંચ્યો; ત્યાં એ બીમાર બેનના પતિનો નિખાલસ પણ વેદનાભરેલો નીચે પ્રમાણે પત્ર મારી ઉપર આવેલો હતો:

'પ્રિય ભાઈશ્રી,

'સૌ૦...........નું શરીર એના પિતાને ત્યાં જઈને તમે તપાસી આવ્યા હશો. લગ્ન પછી એને જોતાં તો હું આભો જ બની ગયો. એની કિશોર અવસ્થામાં હું એક વાર તમારે ત્યાં આવેલો ત્યારે આ લોકો તમારાં પાડોશી હતાં. એનું શરીર ત્યારે તો કેવું સરસ હતું? ત્યારનાં તંદુરસ્તી, સુંદરતા અને લાવણ્ય એનામાં આજે તો કોણ જાણે ક્યાંયે અદશ્ય થઈ ગયાં છે! એનામાં જે નિર્દોષતા, નિર્ભયતા અને પ્રગતિશીલતા માલૂમ પડતાં હતાં એને સ્થાને અત્યારે તો ખોટી શરમ, ભીરુતા અને મંદતા દષ્ટિગોચર થાય છે. એ વખતની મુગ્ધ કિશોરી.........આ સ્ત્રી ન હોય એમ ઘડીભર લાગે. આવું અજબ પરિવર્તન થઈ ગયું છે.

'એની બુદ્ધિ પણ કેવી તેજસ્વી હતી? એનો માનસિક વિકાસ પણ કેવો નવાઈ પમાડે એવો તે દિવસે જણાતો હતો? તમને યાદ છે? એક વાર આપણે ફરતા ફરતા કન્યાશાળામાં જઈ ચડેલા, ત્યારે કેવી સરસ ઢબે એ સૌને રાસડા ગવરાવી રહી હતી? કેવો મધુર કંઠ હતો? શિક્ષિકાએ આપણને કહ્યું હતું કે, મારો આ બાલિકા માટે બહુ ઊંચો અભિપ્રાય છે. બીજા અભ્યાસ ઉપરાંત લલિતકળા અને ભરતગુંથણ, સીવણ વગેરે ગૃહઉદ્યોગો પણ બહુ જ સફળતાથી શીખી શકે છે.'

'યુવાવસ્થામાં પ્રવેશ કરતાંની સાથે જ એની સ્વતંત્રતા લૂંટી લેવામાં આવી ત્યારથી જ એની પ્રગતિ પણ બંધ પડી. શિક્ષિકાની

વિનવણી છતાં એનાં માતાપિતાએ ભણતર બંધ કરાવ્યું. એને પરિણામે બિચારીની બધી શક્તિઓ કચરાઈ ગઈ. એક વાર પ્રભાતમાં મેં એને ' નાગદમન ' ગાવાનું કહ્યું. બહુ આગ્રહને અંતે ગાવા તો લાગી, પણ ગળું ચાલી જ ન શક્યું, ભોંઠી પડી, રડતાં રડતાં કહેવા લાગી કે ' ઘણા દિવસથી છોડી દીધું છે, એટલે મારાથી ગાઈ શકાતું નથી.'

' નિશાળ છોડ્યા પછી સીવણકાર્યમાં પ્રગતિ મેળવવા અને વખત વ્યતીત કરવા માટે પાડોશમાં એક દરજણને ત્યાં જતી, ત્યાં જવાનો પણ પ્રતિબંધ થયો. યુવાન કુમારિકાને માબાપને ત્યાં આવી પરાધીનતા ભોગવવી પડતી હશે એનો તો મને ખ્યાલ પણ નહોતો. અરેરે ! સ્ત્રીની કેળવણીનો જે ખરેખરો સમય છે, કે જેમાં તેને તીવ્ર જ્ઞાનપિપાસા જાગે છે ત્યારે જ એને કેદી દેવામાં આવે છે.

' આવા પરાધીન વાતાવરણમાં માનસિક આનંદ વગરના એકાંતવાસમાં શરીર પણ ખરાબ થતું જાય એ સ્વાભાવિક છે.

'કુદરતી હાજતો પણ બિચારીને રોકી રાખવી પડે, કારણ કે જ્યાંસુધી એની માતા કે ભાભી મુકાદમ તરીકે સાથે જવા માટે નવરી ન થાય ત્યાંસુધી તો એ એકલી જઈ શકે નહિ. આ તો કરુણ પરાધીનતાની પરાકાષ્ટા નહિ તો બીજું શું ?

'આ સ્થિતિ શરીરને રોગી બનાવે કે જીવન હણી નાંખે તો નવાઈ શી ? આમાં શી રીતે જીવી શકાય એ જ હું તો કલ્પી શકતો નથી. લગ્ન પહેલાં આપણે દાંપત્યજીવનના મહેલો ચણતા હોઈએ છીએ ત્યારે સમાજે એના પાયામાં જ લૂણો ભરી દીધો હોય છે !

' હવે હું એને અનુકૂળ વાતાવરણમાં રાખીને એના ચીમળાઈ ગયેલા જીવનને પ્રફુલ્લ બનાવવાને યથાશક્તિ પ્રયત્ન તો કરીશ જ, પણ એના શારીરિક દરદને દૂર કરવા માટે યોગ્ય સલાહ અને સૂચનાની તમારા તરફથી આશા રાખું છું.

' સ્નેહાધીન.........ના વંદેમાતરમ્.'

આજે જોયેલા દૃશ્યનું અપૂર્ણ ચિત્ર આ પત્રે પૂરું કર્યું. માબા-પની આવી સમાજભીરૂ મનોદશાને પરિણામે અનેક કુમારિકાઓની દુર્દશા થાય છે અને એના ભોગ એ કુમારિકાઓની સાથે ભાવિ જોડનાર યુવાનોને થવું પડે છે.

આપણા સમાજની વિપરીત મનોદશા ઉપર હું વિચારે ચડયો. આપણે ત્યાં છોકરીનો જન્મ એ જ ઉપાધિરૂપ મનાય છે. છોકરા-છોકરીના ઉછેરમાં પણ પક્ષપાત થાય છે. મગજ ઉપર પડતા ભણ-તરના બોજાને લીધે શરીર ગાંઠી ન જાય એટલા માટે ઘી–દૂધ વગેરે પૌષ્ટિક ખોરાકના અધિકારી છોકરાઓને જ ગણવામાં આવે છે! જો કે ખરી રીતે આખાય ઘરનું મહેનતનું કામ તો છોકરીઓને જ કર-વાનું હોય છે. પોષણના અભાવે અને શારીરિક પરિશ્રમના અતિ-રેકને લીધે ઘણી છોકરીઓના શરીરના બાંધા નબળા પડી જાય છે, અને યુવાવસ્થામાં પ્રવેશ કરતાં જ પાંડુ, કુમારીપ્રદર, કંઠમાળ, ક્ષય વગેરે દરદો લાગુ પડી ગયેલાં હોય છે. ઘણા નવપરિણિત યુવાનોને પત્નીનાં આવાં દરદોને માટે મેં કલ્પાંત કરતા જોયા છે.

આપણા સમાજમાં પુત્રીઓને પારકી મિલકત ગણીને એના તરફ બેદરકારી રાખવામાં આવે છે. માત્ર યોગ્ય ઉમરની થતાં ગમે તે રીતે કોઈને વળગાડી દઈ, માથેથી મોટી વેઠ ઉતારવા પૂરતી જ આપ ણને પડી હોય છે! અલબત્ત, આપણે લગ્ન અને કરીઆવર પછવાડે ખરચ કરીએ છીએ ખરા, પરંતુ એ તો એથી આપણી સામાજિક પ્રતિષ્ઠામાં વધારો થાય છે એટલા માટે. ભોગજોગે મોટી ઉમરની થતાં સુધી જો દીકરી ઠેકાણે ન પડે તો તો પછી એ આપણને મોટી આપત્તિ સમાન જ લાગવા માંડે છે. જુવાન દીકરી ક્યાંક આપણા કુળને કલંકિત કરી દેશે એ બીકે એને જાપ્તામાં રાખવામાં આવે છે. ભયરૂપ મનાતી પુત્રી, આખાય કુટુંબમાં જાણ્યે અજાણ્યે તિરસ્કૃત પ્રાણી બની જાય છે. આવી સ્થિતિમાં એને કોઈ આશ્વાસન આપનાર પણ મળતું નથી, સૌ એની દયા ખાય છે.

આવા ગૂંગળાતા વાતાવરણમાં એનો જીવનવિકાસ તો સર્વથા અટકી જાય છે એટલું જ નહિ, પણ એનામાં માનસિક વિકૃતિ પેદા થાય છે.

એની પવિત્રતા રક્ષવા ખાતર દીધેલી ભયસૂચક ચેતવણીઓ જ ઘણીવાર તો અપવિત્રતાનો ખ્યાલ આપનારી નીવડે છે. વળી એની આસપાસ ઊભા કરેલા ભયભીત વાતાવરણને લીધે તે આત્મવિશ્વાસ હમેશને માટે ખોઈ બેસે છે અને શિયળભંગના પ્રસંગે પોતાની રક્ષા કરવાને અસમર્થ બની રહે છે. ઉપરાંત પુરુષવર્ગથી ભય પામવાનો સ્વભાવ ઘડાય છે. પરિણામે એનું હૃદય સર્વ સ્થળે ભય જ કલ્પ્યા કરે છે. વળી સમગ્ર પુરુષોના ચારિત્ર્ય ઉપર શંકાની નજરે જોવાની દોષદૃષ્ટિ કેળવાય છે. એટલે પુરુષોના પરિચયમાં એને શિયળભંગની જ ગંધ આવ્યા કરે છે; અથવા એનું મન નિર્દોષતામાં પણ સદોષતાનું જ આરોપણ કરે છે. આ કાંઈ સ્ત્રીના માનસની જેવી તેવી અધોગતિ નથી.

પવિત્રતાની રક્ષા કાજે મૂકેલી ચોકી જ મુખ્યત્વે તો અનર્થનું મૂળ થઈ પડે છે, કારણ કે માનસશાસ્ત્રનો એક એવો તો અટલ નિયમ છે કે જે વસ્તુની અટકાયત માટે જાપ્તો રાખવામાં આવ્યો હોય એ જ વસ્તુ તરફ મન માણસને બળાત્કારે દોરી જાય છે. ચોરીછૂપીથી પણ એ વસ્તુ મેળવવા મન આતુર બને છે. જાપ્તો જ માણસને દુર્ગુણી બનાવવામાં મદદગાર થાય છે. પવિત્રતાની રક્ષાનો સાચો આધાર તો સારા વાતાવરણની ઉપર હોય છે.

સ્વાતંત્ર્ય અને પવિત્ર વાતાવરણમાં અનુકૂળ સંયોગો મળવાથી માણસમાં રહેલી શક્તિઓ ખૂબ ખીલે છે. એક મારા મિત્રનાં પત્ની છે કે જેમણે એમના પિયર–શ્વશુર ઉભય પક્ષમાં અનુકૂળતા મળતાં આખી સીવણકળા હસ્તગત કરી છે. દરજીને હેરત પમાડે એવી રીતે કોટ પણ વેતરીને સીવી શકે છે. એમના એ હુનરનો ચેપ કુટુંબની બીજી સ્ત્રીઓને પણ લાગ્યો છે. એ મારા મિત્ર–પત્નીના મગજની ગ્રહણશક્તિ અને ધારણાશક્તિ એટલી તો ખીલેલી છે કે એક કામ

બે ત્રણ વખત જુએ એટલે આવડી જ જાય છે. હમણાં જ તેઓ કાંતતાં અને વણતાં પણ શીખી ગયાં. આ બધું અનુકૂળ અને સ્વતંત્ર વાતાવરણનું જ પરિણામ છે.

પરતંત્ર અને પ્રતિકૂળ વાતાવરણમાં ઘણી સ્ત્રીઓની આવી શક્તિઓ હણાઈ જતી હશે! પણ આપણા સમાજમાં સાચી વસ્તુસ્થિતિ તરફ માબાપોનું ધ્યાન ખેંચાય છે જ ક્યાં? માબાપ પોતાની પુત્રીઓના જીવનવિકાસનો વિચાર કરતાં હોય એમ સામાન્ય રીતે દેખાતું જ નથી.

અહીં મારી વિચારસરણી જરા બદલાઈ.

પણ માબાપનો વાંક શો? એ બિચારાં તો રૂઢિને અનુસરીને એમ કરે છે. એમને સમાજનો ભય મૂંઝવે છે. દુષ્ટ હેતુથી તેઓ પુત્રીઓને જાપ્તામાં રાખતાં નથી. કદાચ સ્વતંત્ર વાતાવરણમાં પુત્રીઓને રાખે અને સમાજમાં એથી ખોટી સાચી વાતો—બદનામી થાય તો? સૌની કેવી કફોડી સ્થિતિ? સમાજમાં ચાલતી વાતો સાચી છે કે ખોટી એની કોણ તપાસ કરવા જાય છે? ટીકાને પાત્ર થયેલી કુમારિકાને સમાજમાં પાછું કોઈ સ્વીકારવા તૈયાર થતું નથી. આવી રીતે ઘણાં માબાપને પસ્તાવું પડયાના દાખલાઓ પણ ક્યાં નથી? જો આવી કુમારીકાઓને સમાજનો ભય દૂર કરીને પણ યુવકો પરણવાની હિંમત બતા.........

"શા વિચારે ચડયા છો? કેમ સાંભળતા નથી? ક્યારની હું તમને વાળુ કરવા બોલાવી રહી છું. વિચારમાં પડો છો ત્યારે તો તમને કશુંય ભાન રહેતું નથી." મારી પત્નીના ઉતાવળા સ્વરથી હું ઝબકીને વિચારતંદ્રામાંથી જાગ્યો.

'હું તમારો—સ્ત્રીઓનો જ વિચાર કરતો હતો.'

'પણ એમાં મારો અને આપણી કામવાળીનો સમાવેશ ખરો કે નહિ? વાળુને કેટલું મોડું થાય છે? ઘણી રાત ગઈ છે.' મારી પત્નીના આ: સૂચનથી હું સમયોચિત વિચારનું મહત્ત્વ સમજ્યો અને મૂંગો મૂંગો ઊઠયો. પાટલા ઉપર બેસીને મેં વાળુ આરંભ્યું.

[૩] કૌમાર્યમાં પ્રવેશતી કન્યાના શરીરનો ક્ષય કરનાર: નવવધૂની પરાકાષ્ઠા:

કુમારી પ્રદર

વાળુ કર્યા પછી ગ્રામોફોન બજાવતાં ચાંદનીમાં અમે સૌ અગાસીમાં બેઠાં હતાં.

'કાં રજા છે ને? આવું કે?' એમ કહેતાં એક અતિ નિકટના મિત્રે ત્યાં પ્રવેશ કર્યો.

'ઓહો! આવો આવો! આ વખતે તો કાંઈ ઝાઝા દિવસે દેખાયા? ભૂલા પડ્યા લાગો છો.' અગાઉ નિત્ય આવનાર આ મિત્રને મેં સહજ અચંબો બતાવીને સત્કાર્યા.

'શેના દેખાય? હવે તો વહુ આણું વળીને આવ્યાં છે એટલે તહેનાતમાં રહેવું પડે.' ગૃહિણીએ વિનોદ આદર્યો.

દીવાળીનું ટાણું હતું. મને સ્મરણ થયું કે બરાબર, આ તો દશેરાથી ધનતેરશ સુધીનો સમય, તે નવવધૂઓને આણાં વળાવવાની મોસમ ગણાય.

'સંયુક્ત કુટુંબમાં તહેનાત કેવી અને વાત શી? દિવસે તો નજરે પણ ના ચડે, પરંતુ હમણાંથી હું આવી શકતો નથી એ વાત સાચી.' મિત્રે જવાબ દેતાં વળી મજાક કરતાં ઉમેર્યું: 'અને તહેનાતમાં રાખવાનો શું તમે એકે જ ઇજારો રાખેલો છે?'

'એમાં પણ આવડતની જરૂર છે. એ કાંઈ રમત વાત નથી, સમજ્યા ને? મારી પાસે મોકલજો એટલે શીખવી દઈશ. પછી જોજો ને! તમને પણ તહેનાતમાં રાખે છે કે નહિ!' પત્નીએ પણ એવો જ સાચો જવાબ વાળ્યો.

કોઈ એમ ન માને કે નવવધૂઓની જ સખીઓમાં મશ્કરીઓ

થાય છે, એના પતિઓને પણ એવી જ હાલત ઘણી વાર અનુભવવી પડે છે.

આગંતુક મિત્રે ગંભીર થઈને મને કહ્યું: 'થોડા વખતથી પત્નીનું શરીર સારૂં રહેતું નથી. શું થાય છે તે મને સમજ પડતી નથી. તે કશું કહેતા નથી. વળી શરમાળ બહુ છે. એટલે ઘેર તબિયત તો નહીં બતાવે. વળી વડીલોની આમન્યાનું બંધન એટલે મારાથી તમને ત્યાં પણ શી રીતે તેડી જવાય? આ મુસ્કેલી છે, એટલે તમારાં પત્ની તેને તમારે ત્યાં નોતરે અને પછી તપાસો તો?'

સંયુક્ત કુટુંબનાં આ દાંભિક વિનય અને મર્યાદા મને વિચિત્ર લાગ્યાં, પણ મિત્રધર્મ બજાવ્યા વિના છુટકો નહોતો.

*

મારે ઘેર તબિયત તપાસી. બહુ જ સંકોચપૂર્વક શરમાતાં તેમણે તબિયત બતાવી. હકીકત તો મને કહી જ નહિ. મારાં ધર્મપત્નીએ એકાંતે પૂછીને વાત કહાવી. કિશોરાવસ્થાથી જ શ્વેત પ્રદર હતું—ધાતુ જતી—જેને 'કુમારી પ્રદર' કહેવાય છે એ દર્દ હતું. એને લીધે શારીરિક બાંધો બહુ નબળો પડ્યો હતો. ચહેરો ફિક્કો હતો. નૂર કે લાવણ્યનો અભાવ છે એમ પ્રાથમિક દૃષ્ટિએ વ્યક્ત થતું. કબજીઆત ખૂબ રહેતી. કમરના અને માથાના દુ:ખાવાની ફરિયાદે ઘર કર્યું હતું. ભૂખ લાગતી નહોતી, ખોરાક પચતો નહિ, એથી તંદુરસ્તીનાં મુખ્ય લક્ષણો સ્ફુર્તિ, ઉત્સાહ, પ્રસન્નતા, એ તો ક્યાંથી જ હોય? નીરોગી દશા જ શરીરમાં અને મનમાં લાવણ્ય પ્રગટાવે છે.

ઉછેરના દોષમાંથી કુમારી પ્રદર નાનપણથી જ થાય છે, બાંધો નબળો પડે છે, પરિણામે થોડી સુવાવડો આવતાં ક્ષય લાગુ પડે છે.

છોકરીઓને પૂરું પોષણ મળતું નથી. એક બાળકના જન્મ પછી તરત જ જો ગર્ભ રહે તો માતાનું ધાવણ દુષ્ટ થાય છે. એવા ધાવણથી 'પારિગર્ભિક' નામનો રોગ થાય છે, કે જેમાં 'હાથ પગ

દોરડી અને પેટ ગાગરડી ' જેવું છોકરું બની રહે છે, અને જો ધાવણ છોડવું પડે તો દૂધ કે બીજો ખોરાક પચતો નથી. એને લીધે બાળક સાજુંમાંદું રહે, એટલે આવાં કારણોથી આપણે ત્યાં—ખાસ કરીને બાળકીઓના બાંધા રોગીષ્ટ અને નિર્બળ રહી જાય છે; દુર્ભાગ્યે—જો પ્રથમ પુત્રી અવતરી હોય છે તો હવે પાછો ફરીથી પુત્ર વહેલો ક્યારે જન્મે એવી ઇચ્છા આપણાં માબાપોના હૃદયમાં અવ્યક્ત કે વ્યક્ત ભાવે છુપાએલી હોવાથી લાંબા ગાળાનું બ્રહ્મચર્ય પળાતું નથી. પરિણામે સ્તનપાનકાળ દરમ્યાન ગર્ભ રહે છે અને એ બાળકો વચ્ચે ઘણું જ ઓછું અંતર રહેવાથી પૂર્વે જન્મેલી પુત્રી અને એની માતાને બંનેને નુકસાન થાય છે. વળી છોકરા છોકરીના ઉછેરમાં જ મોટો ભેદ રાખવામાં આવે છે. છોકરીઓ પ્રભુને ખોળે—બેદરકારીથી ઉછેરે છે. તેમની ઉપર પૂરતું ધ્યાન અપાતું નથી. કેમકે તે તો 'પારકી થાપણ'—'કોકને ત્યાં જવાની' છે. વળી એ કંઈ છોકરા જેમ 'વંશરક્ષા' કરવાનું સાધન મનાતી નથી. એટલે એવી છોકરીઓને સમાજ જન્મથી જ અણગમતી આગંતુક માનીને 'માદળાં' (પ્રસૂતાનો ખોળો) માંથી જ ગાળ દે છે: 'રાંડ પાણો અવતરી! હશે, પરમાર્થ છે ને!' એમ કહીને મન વાળે છે. પછી તો એની સાર–સંભાળ બહુ થોડી લેવાય. માંદગી આવે તો પણ એને માટે સારી ટ્રીટમેન્ટ કે દવાદારૂ કરવા માટે પૈસા ખરચવા પણ વસમા લાગે. આવી પરિસ્થિતિમાં કુમારિકાનું શારીરિક બંધારણ સડેલું અને નિર્બળ બને એમાં નવાઈ શી?

દૂધ, ફળો, લીલાં શાક તો છોકરીઓને ભાગે શેનાં આવે? છોકરાઓને ભણવાનો બોજો, તથા ભવિષ્યમાં કમાવાનો બોજો પડે, માટે પૌષ્ટિક ખોરાક તો એમને જ મળે. શિયાળાની ઋતુમાં પૌષ્ટિક પાકો પણ છોકરાઓ માટે જ થાય છે. બહેનોને પણ ભાઈઓએ પાકમાં ભાગ દેવો જોઈએ. એમ ન બને તો પોતે પાક ખાવાનું બંધ કરી વડીલો સામે સત્યાગ્રહ કરવો જોઈએ. સ્ત્રીસમાનતા કે સન્માનનો પાઠ

ઘરમાંથી ભાઈ તરીકે બહેનની સાથેના વ્યવહારથી જ શરૂ કરવાનો છે.

ખરી રીતે બીજા બધા બોજા કરતાં પ્રસૂતાનો—માતા થવાનો બોજો ઘણો વધારે ભારે ગણાવો જોઈએ. એટલે છોકરીઓને બાલ્યાવસ્થાથી જ પૌષ્ટિક ખોરાક—ખાસ કરીને દૂધ, ઘી, માખણ, લીલાં શાક, ફળો વગેરે દેવું જોઈએ. એના શરીરમાંથી નવસર્જન થાય છે, એટલે એવડો બોજો સ્ત્રીશરીરને વહન કરવાનો હોય છે.

દૂધ મળતું નથી એટલે તે ન ભાવવાની વૃત્તિ પણ છોકરીઓમાં કેળવાય છે. ઘણી બહેનો દૂધ નથી ભાવતું એવો અણગમો બતાવે છે—દૂધ ખાધા વિના સ્ત્રીશરીર કદી પણ નીરોગી રહી શકે નહિઃ ટકી શકે નહિ.

આ નવપરિણિતા બહેનને પણ દૂધ ભાવતું નહોતું. ખટાશ, મરચાં, અથાણું, રાયતાં, તીખા તમતમતા મસાલા વગેરે ખાવાની ટેવ પડી હતી. ચાનું પણ વ્યસન હતું. આ બધાં કારણો કુમારી પ્રદર થવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

વળી હમણાં તો તેમનું શ્વશુરગૃહમાં આગમન હોવાથી એક વિચિત્ર પરિસ્થિતિ હતી.

રિવાજ પ્રમાણે—સવારમાં ચા સાથે દહીંથરાં અને સાટા ખાવા આપે છે. પછી બપોરે પણ નવવધૂનું ભાણું સચવાય, એટલે મિષ્ટાન્ન આપે. વળી સગાંસંબંધીઓમાં વરઘોડીઆંને જમવા નોતરે, તો બંને ટંક ભારે પદાર્થ ખાવાનો. વળી બપોરના ચોટલો વાળવા નવવધૂને બોલાવે ત્યાં પણ નાસ્તો કરાવે. અને પછી રાતે ? શયન વખતે પતિ સહભોજન માટે કાંઈ કાંઈ મીઠાઈ લઈ જાય તે પણ ખાવાની !

નવવધૂને ભૂખ હોય કે ન હોય, પણ શરમે પેટમાં દાબ્યે જ છૂટકો થાય. આને લીધે પેટમાં કચરો ભરાવાથી ઘણી નવવધૂઓને ટાઈફોઈડ કે એવી લાંબી બીમારીઓ આવે છે. આ બધાંને લીધે મિત્રપત્નીને કુમારી પ્રદર ઉપરાંત થોડો થોડો તાવ પણ રહેતો હતો.

જેવી ખાવાપીવાની સંભાળ સૌભાગ્ય માસમાં કુટુંબીઓ કે પતિ રાખે છે એવી જો આખી જીંદગી રાખે તો કેવું સારૂં? પણ પછી તો બિચારીએ ખાધું છે કે નથી ખાધું, એનીય કોઈ સંભાળ લેતું નથી અને કમરતૂટ કામ કરાવે.

મિત્રને મેં પૂછયું: 'સાચું કહેજો, સંયમથી રહો છો?'

જવાબ નકારમાં મળ્યો.

'એને વાસના જન્મી છે? શારીરિક સંબંધમાં એ રસ લે છે?' આ પૂછવાનં કારણ એ હતું કે નિર્બળ બાંધાને લીધે ઉમરલાયક હોવા છતાં યૌવન સંપૂર્ણ વિકસ્યું નહોતું. બાલિકા જેવું જ તેનું શરીર હતું.

જરાક ક્ષુબ્ધ થઈને મિત્રે જવાબ આપ્યો: 'ના, એ તો અનિચ્છા બતાવે છે. એને એમાં રસ નથી. ઉલટું કષ્ટ અનુભવતી હશે એમ મારૂં અનુમાન છે.'

'ત્યારે શા માટે બ્રહ્મચર્ય પાળતા નથી?'

મિત્ર મૌન રહ્યા. મેં ફરીવાર એ જ પૂછયું. મારા તરફ આ મિત્રને જો સદ્ભાવ ન હોત તો કદાચ માઠું લાગત, પણ મારામાં એમને ખૂબ શ્રદ્ધા હતી. આ બાબતમાં મારી દોરવણીની ભૂખ હતી.

'મારામાં પુરુષાર્થ નથી એવી છાપ ન પડે એટલા માટે હું સંયમથી નથી રહેતો.' વિલક્ષણ પણ સાચો પ્રત્યુત્તર મળ્યો.

યૌવન સિવાય કામવાસનાની કે પુરુષની ભૂખ જાગતી નથી, એટલે એવી છાપ પડવાની બીક રાખવાની ન હોય એ આ યુવાન મિત્રની અજાણમાં હતું.

યૌવનના પૂર બહારમાં આવેલી, માતા થવાને તલસી રહેલી પત્ની પાસે આજન્મબ્રહ્મચર્યપાલનનો અવળો આદર્શ રજુ કરી, પત્નીનો તિરસ્કાર વહોરી લેનાર પતિઓ હોય છે, તેમ જ યૌવન વગરની, કામવાસનાથી રહીત, પુરુષસમાગમને નહિ માગનારી એવી

કિશોર નવવધૂ સાથે, પુરુષત્વ રહિત ઠરવાની ખોટી બીકે, બલાત્કારે શારીરિક સમાગમ કરીને વેદના ઉપજાવવી, સદાને માટે પોતાની તરફ અણગમો–ઘૃણા ઉપજાવનારા પતિઓ પણ ઘણા હોય છે. એથી સ્ત્રીની સમાગમઇચ્છા સદાને માટે બુઝાઈ જાય છે, અને સાચું શારીરિક સુખ એ બિચારી અનુભવી શકતી નથી. દંપતીના શારીરિક સંબંધમાં બંનેનો એક સરખો એકધારો આનંદ એ અનિવાર્ય શરત હોવી જોઈએ એમ આપણે ક્યારે સમજીશું ?

મિત્રને મેં કુમારી પ્રદરનાં કારણો સમજાવ્યાં. અત્યારે પણ આવી વ્યાવહારિક–ઔપચારિક મહેમાનગતીના બોજામાંથી એની હોજરીને મુક્ત રાખવા અને બ્રહ્મચર્યથી રહેવાની સલાહ આપી.

સંયુક્ત કુટુંબમાં નવવધૂની દવા ખાનગી રીતે જ કરવી પડે છે, એનો ઘણા યુવાનોને અનુભવ હશે.

કુમારી પ્રદરના સાદા ઉપાયો :–

(૧) સવારમાં ચંદ્રપ્રભા ગુટી (લોહ શીલાજીતવાળી) ૧ થી ૨ ગોળીઓ ભૂકી કરીને દૂધના અનુપાન સાથે લેવી.

(૨) ખાંડાવીને છાંયે સૂકવેલી લીંબડાની મજ્જા શેર ૦।, માળવી ગોખરુ શેર ૦।, ઠળિયા વગરનાં સૂકાં આંબળાં શેર ૦।, ત્રણેયને ખાંડાવી, વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી, શીશી ભરી રાખવી. તેમાંથી બપોરે ૦। ભારને આશરે ઘી અને સાકર સાથે ચાટવું અથવા પાણી સાથે ફાકી લેવી.

સાંજે ગુલકંદ ૧ તોલો ખાવો.

રાત્રે સૂતી વખતે હરડેની છાલનું ચૂર્ણ ૦। તોલો સમભાગ સાકર મેળવીને દૂધ સાથે લેવું.

આના ત્રણ કે છ માસના સેવનથી કુમારી પ્રદર અને એની આનુષંગિક તમામ ફરિયાદો દૂર થાય છે, દસ્ત સાફ આવે છે, શરી-

રનો બાંધો પુષ્ટ અને બળવાન થાય છે.

મરચાં, અથાણાં, ખટાશ, કઠોળ, ફરસાણ વગેરે બંધ કરવું, અથવા ઓછું ખાવું. ગરમ પડે એવી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો.

પરિણિત હોય તો સંયમથી રહેવું. દૂધ સારી રીતે ખાવું—રોજ શેરથી બશેર સુધી લેવું જોઇએ. ખુલ્લી હવામાં ફરવું. બને તો ચાનું વ્યસન ત્યજી દેવું; અથવા નિયમિત એકાદ બે વાર ઉકાળ્યા વગરની વધારે દૂધવાળી પીવી. મનને ઉત્તેજીત કરે એવાં નાટક, સીનેમા કે નવલકથાઓનું સેવન છોડી દેવું. લીલાં શાકો, ફળો વગેરે પચે એટલાં ખાવાં. ખોરાકમાં આંબળાંનો મુરબ્બો લેવાથી પણ તજાગરમી મટે છે અને કુમારી પ્રદરનો રોગ દૂર થાય છે.

આ લેખનો સાર તથા ઉપસંહાર

કુમારી પ્રદરનું બીજ બાલ્યવયથી જ રોપાય છે.

બહુ ગળપણ ખાવાની ટેવથી કૃમિ રોગવાળાં, ધાવણ વહેલું છોડી અનાજ ખાનાર 'ધાનિયાં' અને સગર્ભા માતાનું ધાવણ ધાવી 'પારૂઘલો' લાગેલાં બાળકને એ રોગ થવાનો વધારે સંભવ છે.

કબજીઆત અને પોષણનો અભાવ એ પણ એનાં કારણો છે.

અપૂર્ણ વયે શરૂ થયેલું વિષયસેવન એ રોગને ચિરસ્થાયી કરે છે.

પ્રદરનો રોગ મહા હઠીલો હોવાથી નિર્મૂળ કરવા માટે લાંબો વખત ઔષધ અને પથ્ય બેઉની જરૂર છે.

સારા પ્રમાણમાં દૂધ ખાવાની આ રોગમાં ખાસ જરૂર હોય છે. મસાલા, ગરમ ખોરાક, તળેલી ચીજો, અથાણાં, રાયતાં, ચટણી, ખટાશ, કઠોળ, ફરસાણ વગેરે તામસી અને અમ્લપ્રધાન ખોરાક છોડી દેવો જોઈએ. સાત્ત્વિક અને પૌષ્ટિક ખોરાકની ખાસ જરૂર હોય છે.

રોગ તદ્દન મટતાં સુધી નિયમિત અને સતત બ્રહ્મચર્ય તો પાળવું જોઈએ.

[પ્રદર પીડિત યુવાન સ્ત્રીની લગ્ન પછીનાં દસ વરસની ડાયરીમાંથી]

સાસરવાસની શરૂઆતના મહિનાઓમાં:—

હમણાં શરીર બરાબર રહેતું નથી, ને તેમ થવાનું કારણ સમજી શકાતું નથી. અહીં તો સવારનાં દરરોજ એકલી જ ચા અને ક્યારેક સાથે ગાંઠીઆથી ચલાવી લેવું પડે છે. મારા પિતાને ત્યાં દરરોજ સવારમાં દૂધ સાથે રોટલો અથવા તો રાબ લેતી.

*   *   *

આ ઘરમાં સૌને તીખું તમતમતું, ખાટું, ખારૂં, કઠોળ અને ફરસાણ ખાવાની ઘણી ટેવ છે. એ ખોરાક મારા શરીરને અનુકૂળ નથી આવતો. અહીં તો રાત્રે વાળુમાં પણ પુરુષોને ખાતાં વધે તો દૂધ મળી શકે છે. ઘણે ભાગે તો કઢી જ હોય છે. શાકનું પણ દૂધની જેમ જ.

*   *   *

કોરે હતી, તે ચોથે દિવસે આજે પરોઢીઆમાં વહેલી ટાઢે પાણીએ નાહી છું ત્યારની શરીરમાં ખૂબ ટાઢ પેસી ગઈ છે. આ ત્રણ દિવસોમાં જરાય આરામ નથી મળ્યો. ઘરનાં ને બારખલાં—વધારાનાં—કામ બનતી ઉતાવળે પતાવી લેવાનાં હતાં. ગઈ કાલે તળાવે જઈને ઘણાં લૂગડાં પણ ધોયાં છે. થાક ખૂબ લાગ્યો છે. વાંસો અને કમર દુઃખે છે. આ વખતે એક નવું દરદ દેખાયું. પેડુમાં ઝીણી ઝીણી ચૂંક આવ્યા કરતી હતી.

મારા પિતા તો મારી માતાને આ દિવસોમાં આરામ આપે છે. ધોવા તો જવા દેતા જ નથી. કહે છે કે એથી તો સ્ત્રીઓને પ્રદરનું જીવલેણ દરદ લાગુ પડે છે. અમારે ઘેર તો આ દિવસોમાં ઓઢવા-પાથરવાની પણ સરસ સગવડ મારા પિતાએ કરાવેલી છે. મારી બા તો

કોરે હોય છે ત્યારે પણ દૂધ ખાય છે. અહીં તો દૂધનો ખાસ પ્રતિબંધ છે. મેં ત્રણેય દિવસ કઢી અથાણાથી જ ચલાવ્યું છે. મારી બા મને કહેતી કે આ દિવસોમાં ખટાશ ખાવાથી તો સાંધાનો દુઃખાવો થાય. આ બેમાંથી કોની માન્યતા સાચી હશે? પ્રદરનું દરદ એટલે શું! મને તો એ કદાચ લાગુ નહિ પડી જાય ને? એવી મારા મનમાં બીક રહ્યા કરે છે.

* * *

હવે તો શરીર નબળું પડતું હોય એમ લાગે છે. શરીરમાંથી ધોળી ધાત વહ્યા કરે છે. એક પ્રૌઢ વયની પાડોશણ પાસેથી હમણાં જ સાંભળ્યું કે એ જ પ્રદરનું ભયંકર દરદ કહેવાય. એ તો ઘણી સ્ત્રીઓને હોય છે. આથી મને બેચેની રહ્યા કરે છે, કાંઈ ગમતું નથી.

* * *

રજા પડી છે. કૉલેજમાંથી તેઓ આવ્યા છે. તેમને મારું નબળું શરીર જોઈને ચિંતા થવા માંડી. ઘણી માથાકૂટ પછી મેં તેમને મારા દરદની થોડી ઘણી વાતો સંકોચપૂર્વક કરી. તેઓ તેમના એક દાક્તર મિત્ર પાસેથી છાનીમાની દવા લાવે છે. હું પણ કોઈને ખબર પડવા દીધા વગર પી લઉં છું. દાક્તરે તેલ, મરચાં, ખટાશ વગેરેની પરહેજી પાળવા કહ્યું છે. શારીરિક આરામ તેમ જ દૂધ ઘીનો ખોરાક સારા પ્રમાણમાં લેવાની સલાહ આપી છે, પરંતુ તે તો અહીં કેવી રીતે બની શકે?

* * *

દવા લેવા છતાં પ્રદરમાં કશો જ સુધારો નથી. તેઓ ફક્ત બે મહિના જ રહેવાના છે એ વિચારે વારંવાર સંયમ ખોઈ બેસાય છે. પરંતુ બીજે દિવસે બહુ જ પ્રદર વહે છે. અશક્તિ પણ ખૂબ જણાય છે. મનમાં ગ્લાનિ રહે છે. પરસ્પરના સંસર્ગથી મારા મન ઉપરનો કાબૂ જતો રહે છે. વળી આવી બાબતમાં તેમના મનને અત્યારથી જ અસંતોષ આપતાં પણ સંકોચ રહે છે.

* * *

તેઓ તો કૉલેજમાં ગયા. તેમના ગયા પછી હું કારે બેઠી નથી. અત્યારે તો સાધારણ રીતે પ્રદર વહે જ એમ અનુભવી સ્ત્રીઓ કહે છે. મારી માતાને તો આવે વખતે મારા પિતા દૂધ ઘી વગેરેનો પૌષ્ટિક ખેારાક ખૂબ લેવાની ભલામણ કરતા. અહીં એવી ભલામણ કરે ય કોણ? કરે તો અમલમાં મૂકે ય કોણ? *

ફરીથી રજાઓમાં અમારૂં મિલન થયું છે. તેમના કહેવાથી કામમાંથી તો થોડીઘણી રાહત મળી. મારામાંથી તો શારીરિક સંબંધની વાસના જ જતી રહી છે. પરંતુ સાથે જ રહેવાનું એટલે તેમનાથી શારીરિક સંબંધ છોડી શકાતો નથી, પણ હવે તો મને કષ્ટ થાય છે. બીજે દિવસે પ્રદર બહુ જ વહે છે. સવારમાં મારાથી ઉઠાતું પણ નથી.

સુવાવડ પછી

મારા પિતાના ખૂબ આગ્રહ છતાં મારા પતિની પણ ઇચ્છા છતાં મારી સાસુએ તેમના કુલાચાર પ્રમાણે પોતાને ત્યાં જ (મારા પિતાને ત્યાં કે હોસ્પીટલમાં નહિ) મારી સુવાવડ તેમની રીતે કરી. મંદવાડ લીધો. માંડ બચી. શરીર કથળી ગયું. બાળક પણ અવારનવાર માંદું રહ્યા કરે છે. ચીસેચીસ પાડીને રડે છે. રાતના ઉજાગરા કરાવે છે.

આજે સાંજે તેમની સાથે સ્ત્રી ડૉક્ટર પાસે મારૂં શરીર તપાસાવતાં તેણે કહ્યું કે " પ્રસૂતિ વખતે સારવાર બરાબર ન થવાથી ગર્ભાશયમાં સોજો રહી ગયો છે, તેથી પ્રદર વહ્યા કરે છે ને શરીર પણ તેથી ફિકું અને દુબળું થઈ ગયું છે. અત્યારે તો દવા કરાવો, પણ ફરીથી સુવાવડ કાળજીપૂર્વક અથવા હોસ્પીટલમાં કરાવજો. "

પ્રસૂતિ પછી બાર માસ દરમ્યાન

હવે બાળક લગભગ આઠેક માસનું થયું છે. દિવસે દિવસે ગળતું જાય છે. મારૂં શરીર પણ સાજું નથી. એટલે અમે આજે

પાછાં ડૉક્ટરની સલાહ લેવા ગયાં. મારી સાથે એક અંગ્રેજી ભણેલી બહેનપણી હતી. મારૂં તથા બાળકનું શરીર તપાસી મને તેણે હવેથી બાળકને નહિ ધવરાવવાની સૂચના કરી અને તેણે તેમની સાથે અંગ્રેજીમાં ઘણી વાતો કરી.

*

થોડા દિવસ પછી એ બહેનપણી જ્યારે મને મળી ત્યારે એણે મને કહ્યું કે 'ડૉક્ટરે તમારા પતિને તમારી સાથે શરીરસંબંધ ચાલુ રાખવા માટે ઠપકો દીધો હતો. તેમના વિષયીપણાને લીધે જ આ બાળકને પણ ગર્ભમાં પોષણ મળ્યું નથી. પછી પણ એને લીધે જ તમારા ધાવણમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વ તેને મળ્યું નથી. અત્યારે તો તમને નાહ્યાં બે ત્રણ માસ પણ થયા છે. એથી વિકૃત ધાવણને લીધે બાળકની આ દશા થઈ છે. તમને પ્રદરનું દરદ પણ આવાં જ કારણોથી ઘર કરી ગયું છે. તમારી તથા તમારા બાળકની આ બેહાલ દશાના જવાબદાર તેણે તો તમારા પતિને જ ગણ્યા છે. જો કે તમારા પતિ તો તેના કથનથી જરા ચીડાયા. તેમને એમ લાગ્યું કે આવી અંગત બાબતોમાં ડૉક્ટર-વૈદ્યોએ ન પડવું જોઈએ.'

હું ખૂબ શરમાણી. કશું બોલી શકી નહિ. હું નિરુપાય છું.

બીજી સુવાવડ પછી

આ સુવાવડ હૉસ્પીટલમાં કરાવી. ત્યાં આ વખતે ગયા વખતની જેમ માંદગી ન આવી. શરીર પણ જરાતરા સુધર્યું છે. ત્રણ અઠવાડિયાં પછી ત્યાંથી ઘરે આવી છું. પ્રદરની અડચણ પણ ઓછી જણાય છે. તેઓ હમણાં છેલ્લી પરીક્ષાના વાચનમાં અને ત્યારપછી નોકરી શોધવાની ધમાલમાં પડયા છે.

*

અમે હવે સંયુક્ત કુટુંબમાંથી જુદાં પડયાં છીએ. તેમને પગાર સારો મળે છે. અભ્યાસની ચિંતા નથી. તેમના જીવનમાં સંતોષ અને

સુખનો અનુભવ જણાય છે. મારે માથેથી ગૃહકાર્યનો બોજો પણ ઓછો કર્યો છે; છતાં મારું શરીર સુધરતું નથી. હોસ્પીટલની સુવાવડ પછી ત્રણ–ચાર માસે જ્યારે અમે સાથે રહેવા માંડયું ત્યારથી પાછી પ્રદરની ઉપાધિ શરૂ થઈ છે. હવે તો ગુહ્ય ભાગમાં અવાજ થયા કરે છે. સૌની સાથે બેસતાં પણ શરમ આવે છે.

*

મારા જીવનમાં મને આનંદનો અનુભવ નથી થતો. જીવન નીરસ અને શુષ્ક લાગે છે. કોણ જાણે શાથી, પણ મને તેમનાથી દૂર નાસી જવાનું મન થાય છે. મને થાય છે કે મારા પિયરમાં બે વરસ કાઢી આવું. તેઓ માને છે કે ત્યાં કરતાં અહીં વધારે સુખ છે.

*

તેમને શારીરિક શ્રમની ખાસ પ્રવૃત્તિ નથી, કશી ખાસ ચિંતા નથી; એટલે તેમનું મન રસિકતા કે વિલાસ તરફ હમણાં હમણાં વધારે વળ્યું છે. મનને અન્ય પ્રવૃત્તિમાં રોકવાનો વ્યવસાય બીજો અમારે હોય પણ શો? તેઓ મારા જીવનમાં રસ રેડવા અને મને આનંદિત બનાવવા માટે તન, મન ને ધનથી પ્રયત્ન કરે છે. તેમના સુશિક્ષિત મિત્રોના સહવાસમાં આવવાની તક આપે છે. જીવનમાં પ્રેરણા મળે એવા ઉત્સવો યોજે છે. જાહેર સંસ્થાઓમાં મને ફેરવે છે. પરિષદોમાં તેડી જાય છે. નાટક સિનેમા બતાવે છે. ગરબામંડળ, રાસમંડળ, નૃત્યમંડળ દ્વારા મને પ્રફુલ્લિત બનાવવાનો ખૂબ ખૂબ પ્રયાસ કરે છે. અનેક જાતનાં પુસ્તકો વાંચે–વંચાવે છે, પણ મને કશાથી સુખ થતું નથી–કયાંય ચેન પડતું નથી. તેમને હવે જ યૌવન આવ્યું છે. મને અકાળે વૃદ્ધત્વ પ્રાપ્ત થયું હોય એમ લાગે છે. મને મારાં બાળકો પણ અકારાં લાગે છે.

*

મને હવે જીવનનો ખૂબ કંટાળો આવ્યો છે. આપઘાત કરવાનું કે નાસી જવાનું મન થાય છે. એકાંતે બેસી રહું, ખૂબ રડી લઉં, એમ મનને થયા કરે છે. તેઓ માને છે કે તેમના અભ્યાસ દરમ્યાન હું તેમનાથી વિખૂટી રહી એટલે સંયુક્ત કુટુંબમાં વસીને મારા જીવનનો રસ ઉડી ગયો તે ફરીથી આવી શકવાનો નથી. વળી તેમને એમ પણ લાગે છે કે હું તેમની કદર કરી શકતી નથી, તેમના જીવનને આનંદિત કે રસિક બનાવવામાં સાથ આપી શકતી નથી. ગમે તેમ હો, હું તેમને કશામાં ઇચ્છાપૂર્વક સાથ આપી શકતી નથી. મારા સ્વભાવમાં પણ પરિવર્તન થઈ ગયું છે, તેનું મને પણ મનમાં દુઃખ થયા કરે છે. પણ હું લાચાર દશામાં આવી પડી છું. ગમે તેમ હો પણ તેઓ જેમ જેમ મારી નજીક આવે છે તેમ તેમ મને તેમનાથી દૂર નાસવાનું મન થાય છે. હું સમજી શકતી નથી કે શા માટે મને તેમના તરફ અને તેમના આનંદ આપવાના દરેક પ્રયત્ન તરફ અણગમો ઉપજે છે!

બાર માસનું બાળક હજી ધાવ્યા કરે છે, એને કારણે મને પ્રદર વહ્યા કરે છે, એવું તેમને એક ડૉક્ટરે કહ્યું છે. પણ મને તો પ્રદરની અસર વધારે તો શારીરિક સંબંધ પછી જ જણાય છે. અશક્તિને લીધે મને તો શારીરિક સંબંધ તરફ તિરસ્કાર છે. પરંતુ મારે એમાં કૃત્રિમ રીતે દંભ કરીને પણ હું રસ લેતી હોઉં એમ બતાવવું પડે છે. નહિ તો મને ભય રહે છે કે વિષયી જીવનનો તેમનો મારા તરફનો અસંતોષ કદાચ ખોટો રસ્તો લેશે તો પરિણિત હિંદુ સ્ત્રી તરીકેનું મારૂં જીવન ધૂળધાણી થઈ જશે.

*

હમણાં છ આઠ દિવસ ઉપર, બે માસ નાહ્યાં થયા પછી— એક કસુવાવડ થઈ ગઈ. નબળા શરીરમાંથી રહ્યું સહ્યું લોહીનું ટીપું

એ લઈ ગઈ. શરીર નંખાઈ ગયું. હું ખૂબ રડી. મેં તેમને મારા પિતાને ત્યાં મોકલવા રડતાં રડતાં માગણી કરી.

*

તેઓ હવે મારી મરણોન્મુખ શારીરિક સ્થિતિથી જાગ્યા છે, ચેત્યા છે. એક સાચો મિત્ર—આવાં દરદોનો અભ્યાસી મળી ગયો છે. તેણે અમારા દાંપત્યજીવનમાં પ્રવેશ કર્યો છે. મારા શુષ્ક જીવનનું ખરૂં કારણ શોધી કાઢી તેમને સમજાવવામાં એ સફળ થયો છે. અમને વધારેમાં વધારે પાંચ અને ઓછામાં ઓછાં બે વરસ શરીરસંબંધથી કેવળ અલગ રહીને મારી દવા શરૂ કરવાનું ઠરાવ્યું છે. તેમણે એ સલાહને અનુસરવાનું સ્વીકાર્યું છે ત્યારથી મારા મનનો ભાર હળવો થઈ ગયો છે. અંતરાત્મામાંથી અવાજ ઊઠે છે, કે હવે અહીંથી નાસી જવાની જરૂર નથી.

સંયમ સાથે ઔષધોપચારથી દરદ મટયા પછીઃ—

પ્રદરનું દરદ સાવ નિર્મૂળ થવાથી શરીર નીરોગી અને બળવાન થયું છે. જીવનમાંથી ગયેલો રસ, આનંદ અને ઉત્સાહ પાછાં આવ્યાં છે. હવે તેમને મારામાં રસિકતા લાવવા માટે—મને આનંદિત બનાવવા માટે યોજનાઓ કરવી પડતી નથી. હવે મારામાં જ સ્વયં રસિકતા તેમને જણાય છે. મારા શારીરિક તથા માનસિક દર્દનું સાચું કારણ તેમના લક્ષમાં બરાબર આવી ગયું છે. હવે અમે મર્યાદિત શારીરિક સંબંધથી રહીએ છીએ. પ્રદર જણાતો નથી. મારા શરીર ઉપર વારંવાર થોડી થોડી મુદતમાં કસુવવાડ કે સુવાવડના ઘા પડતા નથી. શરીર નીચોવાઈ જતું નથી. હવે ખોરાકમાંથી પણ અમે નુકસાનકારક પદાર્થો ઓછા કરી, સાત્ત્વિક, સાદો અને પૌષ્ટિક ખોરાક લઈએ છીએ. બાળકો પણ ખૂબ તંદુરસ્ત છે.

પ્રદર માટે ઉપાયો

સુકી ગળો, માળવી ગોખરૂ અને આંબળાં, ત્રણેયનું સમ ભાગે બનાવેલું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ, તે 'રસાયનચૂર્ણ'ના નામે ઓળખાય છે. તે સવાર–સાંજ દરેક વખતે પાવલીભાર, તેમાં તેટલી સાકર અને ચટાય તેટલું ઘી નાંખીને ચાટવું.

બપોરે લોહ–શીલાજીતવાળી ચંદ્રપ્રભાની ગોળી એક અગર બે ભૂકા કરીને દૂધના અનુપાન સાથે લેવી.

રાત્રે સુતી વખતે સાધારણ હરડેની છાલનું ચૂર્ણ પાવલીભાર સમભાગ સાકર મેળવીને પાણી સાથે લેવું.

આ દવાઓનું છ માસથી બાર માસ સતત સેવન કર્યા સિવાય દરદ નિર્મૂળ થતું નથી.

કાંટાળાં માયાંનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી, તેમાં મધ મેળવી, પાતળો મલમ બનાવી, જનનેન્દ્રિયમાં ઊંડે સુધી ચોપડવો.

બની શકે તો ત્રિફળાંના ઉકાળાનું અગર ઝીંક સલ્ફના પાણીનું ડુશ લેવું. આને માટે ક્રિયાની વિગત સારા વૈદ્ય, ડૉક્ટર કે નર્સની પાસેથી જાણી લેવી, તે સિવાય ઉપયોગ ન કરવો.

આ દરદવાળી સ્ત્રીને માથે ઓછામાં ઓછાં બે વરસ તો સુવાવડનો બોજો ન જ પડવો જોઈએ. એક વરસ તો દવાના સેવન સાથે સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્યનું અવશ્ય પાલન કરવું.



[૫] સશક્ત સ્ત્રી શરીરને નીચોવી નાખતું સ્ત્રીઓના જીવનનું ઘાતક

શ્વેત-પ્રદર

પરગામી એક સદ્‌ગૃહસ્થનો પત્ર નીચે ઉતાર્યો છે. પ્રદરથી પીડાતી બહેનોની ફરિયાદો માટે ભાગે આવીજ હોય છે:

"પ્રિય ભાઇશ્રી,

"મારી પત્નીનું શરીર ઘણા વખતથી કથળ્યું છે. ધાતુ જતી હોય એમ લાગે છે. જનન-માર્ગેથી દહીં કે છાશ જેવો સફેદ ચીકણો પ્રવાહી પદાર્થ પડ્યા કરે છે, તેની સાથે કમરનો દુઃખાવો, જઠરાગ્નિની મંદતા, કળતર, કબજીઆત, ચિંતાતુર અને ચીડીઓ સ્વભાવ, મગજનું ખાલીપણું, હાથ, પગ તથા આંખોની બળતરા, ઝીણો તાવ, વગેરે લક્ષણો પણ દેખાય છે. આ રોગને લીધે એનું શરીર દિન પ્રતિદિન ઘસાતું જાય છે. યોગ્ય દવા, તેની ખાવાની રીત અને પરહેજીની વિગતવાર સૂચના સાથે મોકલશો."

ઔષધોપચાર સૂચવતાં પહેલાં થોડા પ્રશ્નો પૂછી મેં વધારે હકીકત માગી હતી તેનો પ્રત્યુત્તર આ રહ્યો:

"મારાં લગ્ન પાંચેક વરસ ઉપર થયાં ત્યારે એની ઉમર પંદર વરસની હતી. સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી અને બેવડ બાંધાનું શરીર હતું. અલમસ્ત હાથણી જેવી કહું તો અતિશયોક્તિ નથી. ગ્રામ્યકન્યા, વળી સુખી કુટુંબ, એટલે પિતાને ત્યાં દૂધ-ઘી ખાવાની પણ ઘણી છત હતી. ગામડાના જીવનમાં એની કાયા ખાધેલ પીધેલ અને કસાયલી હતી.

"મારે ત્યાં આવ્યા પછી શહેરી જીવન શરૂ થયું. સવારમાં બાજરાનો રોટલો, દેશી ગોળ અને માખણને બદલે ચા, ગાંઠિયા અને પૂરી શરૂ થયાં. અહીં તો દૂધની મોંઘવારી, મારા અવિભક્ત

અને વિસ્તૃત કુટુંબમાં એ બિચારીને વાળુમાં પણ દૂધ ક્વચિત જ મળે. અમારે ત્યાં તીખા તમતમતા મસાલાવાળો ખોરાક અને કઠોળ-કરસાણુનો સૌને શોખ, એટલે એનો વપરાશ ઘણો વધારે છે.

"આજ સુધીમાં ત્રણ સુવાવડો આવી છે. પહેલું બાળક પૂરે માસે જન્મી થોડા વાસાનું થઈને મરી ગયું. હાલ બે સંતાનો હયાત છે. તમારો પત્ર મળ્યા પછી ઊંડી તપાસ કરતાં જણાયું કે અત્યારે તેને દિવસો ચડી રહ્યા છે.

"લગ્ન–જીવનની શરૂઆતના થોડા મહિનાઓમાં વિષયસેવનનો ઘણો અતિરેક થયેલો એમાં સંદેહ નથી. મૂળે તો મારી મનોદશા વિષયી, તેમાં તેના શરીરનું આકર્ષણ એટલે હું બિલકુલ સંયમ પાળી શકતો નહોતો.

"સગર્ભાવસ્થામાં અને બાળકના સ્તનપાનકાળ દરમ્યાન પણ અમે શારીરિક સમાગમ છોડયો નહોતો, એમ મારે કબૂલ કરવું જોઇએ.

"અલબત્ત, તમે લખો છો તેમ તેણીને તો સગર્ભાવસ્થા અને બાળક ધાવતું એ દરમ્યાન ખાસ કામવાસના થતી નહોતી. હું જ એને પહેલ કરીને એમાં પ્રવૃત્ત કરતો હતો.

"પછી તો દરેક સુવાવડે આ દર્દ વધવા માંડયું અને એનું શરીર ક્ષીણ થવા લાગ્યું. અને હવે તો એની તબિયત એટલી હદે ખરાબ થઈ છે કે, તેણીને કદાપી સંભોગેચ્છા થતી જ નથી; એટલું જ નહિ, પણ જો કદાચ ભૂલેચૂકે શારીરિક સંબંધ થાય છે તો બીજે દિવસે ખૂબ ખૂબ નબળાઈ આવી જાય છે.

"બાળકો પણ સામાન્ય રીતે નબળાં અને સાજાં માંદાં રહ્યા કરે છે.

"નિખાલસ ભાવે કશુંપણ છુપાવ્યા વગર પૂછેલી હકીકત સવિસ્તર જણાવી છે."

આ પત્ર આપણા વર્તમાન દાંપત્યજીવનના ઐતિહાસિક એકરાર સમો છે એમ લાગ્યા વગર રહેશે નહિ.

હમણાં આપણને શહેરી મૂરતીઆ શોધવાનો મોહ વધ્યો છે. ગામડામાં વસતાં માબાપ પોતાની કન્યા શહેરમાં મહાલે, વૈભવ માણે, સુખી થાય અને પોતાને શહેરમાં સગો મળે, ત્યાં ઉતરવાનું સ્થાન થાય એવી આશાએ લલચાય છે. પરંતુ શહેરી જીવન અને વાતાવરણ પોતાની પુત્રીના શરીરની કેટલે દરજ્જે ખુવારી કરે છે, એની ખબર તેમને હોતી નથી. એ તો બિચારાં શહેરમાં પોતાની કન્યાનું સગપણ કરવા માટે ઘણી જહેમત ઉઠાવી થોડો ભોગ આપીને પણ પોતે ધન્ય થયાં માને છે.

ગ્રામ્ય વાતાવરણ અને જીવનમાંથી શહેરમાં આવેલી નવવધૂના શરીરનું સત્યાનાશ કેવું વળી જાય છે તેનું આ લેખના બીજા પત્રમાં સાચું દર્શન છે. એ ચિત્ર દૂબહૂ છે. જોઈ શકે તેને માટે વિરલ નથી.

શ્વેત પ્રદરના દર્દના બે પ્રકાર છે. એક યોનિપ્રદર, એ બહુધા પ્રસુતિ પહેલાં યુવાન સ્ત્રીઓને થાય છે અને બીજું ગર્ભાશય પ્રદર, જે સુવાવડ આવ્યા પછી સ્ત્રીઓને લાગુ પડે છે. પહેલામાં યોનિમાર્ગમાંથી અને બીજામાં ગર્ભાશયમાંથી શ્વેત પ્રવાહી વહે છે. બંનેનાં કારણો લગભગ એક જ છે. એ સ્રાવ અમ્લપ્રધાન હોય છે. લાંબે વખતે આ રોગમાં કમર શિથિલ થઈ જાય છે, એકદમ નબળાઈ આવવા માંડે છે, પેડુના ભાગમાં ભાર જેવું જણાયા કરે છે. યોનિમાર્ગ ઢીલો પડે છે, ગર્ભાશય પોતાના સ્થાનેથી ખસીને નીચું આવે છે. જનનમાર્ગ અને ગર્ભાશય ગ્રીવા સૂજેલી રહે છે. ગર્ભાશયનું છિદ્ર લાલ થાય છે. એમાં રક્તનો સંચય થયેલો માલૂમ પડે છે. ભૂખ લાગતી નથી. પાચન બરાબર થતું નથી. ઝાડો કબજ રહે છે. પૃષ્ટવંશ ઉત્તેજીત બની જાય છે. હૃદયની ફડક ઉપડે છે. બીજી પણ જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ આ રોગમાં દેખાય છે. ઘણું કરીને સ્ત્રીઓને ડાબા પડખામાં હમેશ દુઃખાવો રહે છે. આ રોગ જ્યારે ઊંડાં મૂળ નાંખે છે ત્યારે પરિણામે કાં તો પાંડુ અને કાં તો ક્ષય થાય છે. એ જીવલેણ નીવડે છે. આ રોગથી અત્યારે કોઈક જ સ્ત્રી મુક્ત હોય છે.

જો ઘણી મોટી ઉમર સુધી બાળક માતાને ધાવ્યા કરે તો પણ સ્ત્રીઓને પ્રદર દેખાય છે.

પેટમાં બાળક સહેલાઈથી હલનચલન કરી શકે માટે કુદરતે ગર્ભાશયમાં એક જાતનું પ્રવાહી ભરેલું હોય છે તેમાં ગર્ભ તર્યા કરે છે. એ ગર્ભજળનો સ્રાવ સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સ્ત્રીઓને વહ્યા કરે છે, એને કોઈ દર્દ તરીકે ગણવાની જરૂર નથી.

આ દર્દમાં પુરુષસંસર્ગથી દૂર રહેવું એ મોટામાં મોટી પરહેજી છે. આ સ્થળે દુઃખ અને શરમપૂર્વક કહેવું પડે છે કે, ભારતવર્ષમાં ગર્ભાશયનાં અને સુવાવડનાં દર્દોમાંથી નિપજતાં સ્ત્રીઓનાં પચાસ ટકા મરણ તો પતિની અયોગ્ય કામવાસનાને કારણે જ થાય છે. પોતે મરતાં સુધી પણ આ બાબતમાં પતિને અસંતોષ ન આપવો એવી આર્ય અબળાઓની ખોટી ધર્મભીરુતાને લીધે એ બિચારી વિરોધ કે પ્રતિકાર કરતી નથી અને પતિએ ચલાવેલા પાશવી વ્યવહારને લીધે થતું પોતાનું ખૂન પણ સહન કરે છે!

પ્રદરના દર્દથી પીડાતી પત્ની સાથે જાતીય સંબંધ કરનાર પતિ એનું ધીમું અને કરપીણ મરણ નીપજાવી રહેલ છે, એ તેણે ભૂલવું ન જોઈએ.

ઘણી વાર તો પત્નીના પ્રદર રોગની દવા કરાવતાં સાથે પોતે પણ નિરોગી હોવા છતાં ધાતુપુષ્ટિની દવા માગનારા પતિઓ પણ જોયા છે. કોઈ કોઈ પુરુષો તો બ્રહ્મચર્યપાલનની શરત સાંભળી દવા કરાવ્યા વગર પણ પલાયન થાય છે!

પુરુષો જ્યારે સંયમી થશે, વિષયસેવનમાં નિયમિત થશે, સગર્ભાવસ્થા કે સ્તનપાનકાળ દરમ્યાન શારીરિક સંસર્ગ છોડશે, ત્યારે જ સ્ત્રીઓ ગુપ્ત દર્દોથી પીડાતી મટશે. બે બાળકો વચ્ચે ઓછામાં ઓછો ત્રણ વરસનો ગાળો, કૃત્રિમ સાધનોથી નહિ પરંતુ સંયમથી રાખવાની ફરજ પતિઓની છે, તે આપણે ક્યારે સમજીશું? સંતતિ-

નિયમનના યુગમાં આવી વાતો ભાગ્યે જ કોઈ સાંભળવા અને આચરવા તૈયાર હોય છે. પરંતુ ધરિત્રીનું સત્ત્વ—રસકસ સાચવી રાખવા માટે પણ થોડો વખત જમીનને પડતર—અણખેડી રાખવી પડે છે, ત્યારે જ સારી ખેતી થઈ શકે છે; જ્યારે જન્મદાત્રી કે ધાત્રીને પ્રજનનમાં આરામની જરૂર છે એમ પુરુષો તો ભાગ્યે જ વિચારે છે.

ગર્ભ રહ્યા પછી નવ માસ સતત ગર્ભાશય વધે છે, અને તેનું કામ કર્યા કરે છે; ત્યારે પ્રસવ પછી પણ નવ માસનો એને આરામ આપવો જોઈએ ને? અને ત્યારપછી લગભગ દોઢ વર્ષ બાળક ધાવે છે, એ અરસામાં પણ ગર્ભાશય, સ્તન વગેરે જનનઅવયવો જ કામે લાગેલાં હોય છે, એટલે ગર્ભ રહે ત્યારથી બાળક ધાવતું બંધ થાય ત્યાંસુધી જે યંત્રે સતત સેવા આપ્યા કરી, એને સામો તેટલો જ સમય આરામ આપ્યા વગર શરીરની ખોટ શી રીતે પુરાય? એ બરાબર વિચારપૂર્વક સમજવાની ખાસ જરૂર છે. બાર કલાક કામ કરનાર માણસને પણ તેટલો દરરોજ આરામ લેવો પડે છે.

સંતતિનિયમનનાં કૃત્રિમ સાધનો વાપરીને ગર્ભાધાન અટકાવવા છતાં સ્તનપાનકાળ દરમ્યાન કરેલું વિષયસેવન સ્ત્રીશરીરને ઘસારો આપ્યા વગર કદી રહેતું નથી. વિષયસેવન કરતી માતાનું ધાવણ ખરાબ થાય છે અને તેથી બાળકને અસ્થિશોષ વગેરે રોગો પેદા કરે છે તે જુદું.

આ ચર્ચાને વિષયાંતર ગણવાની જરૂર નથી. પ્રદર થવામાં આ બધાં કારણો ઘણો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

<u>સ્ત્રીઓને સાચી સ્વતંત્રતા તો પુરુષોએ શયનગૃહમાં જ આપવાની છે.</u> સગર્ભાવસ્થામાં કે જ્યારે બાળક ધાવતું હોય ત્યારે તો તેને અસ્પૃશ્ય ગણવી જોઈએ. સગર્ભા અથવા ધાત્રી પત્નીની સાથે પતિએ કરેલો સંભોગ એ મહા પાતક છે. આ બાબતમાં સ્ત્રીઓ પ્રત્યે પોતાની ખરી ફરજ શી છે તે પુરુષો નહિ સમજે ત્યાંસુધી આર્ય દેવીઓનું મરણપ્રમાણ કદિ ઘટવાનું નથી.

શ્વેતપ્રદરના સાદા ઘરગથ્થુ તથા શાસ્ત્રીય ઉપાયો:—

લીંબડાની તાજી ગળોનો રસ	૨॥ તોલા
દેશી જૂનો ગોળ	૧ તોલો
ઘી	૧ તોલો
મધ	૦॥ તોલો

એ બધું મેળવીને સવારમાં પીવું.

રોજની આવી કડાકૂટ કરવી ન હોય તો કટકા કરી ખંડાવીને છાંયે સૂકવેલી લીંબડાની ગળોનું—

વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ	તોલા ૧૬
દેશી જૂનો ગોળ	તોલા ૧૬
ઘી	તોલા ૧૬
મધ	તોલા ૧૬

બધું મેળવી એક ડબો ભરી રાખવો, તેમાંથી ૦॥ ભારને આશરે ખાઈ ઉપર દૂધ પીવું.

સમભાગે આસંધ અને શતાવળનું તૈયાર કરેલું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ એ આનીભારથી પાવલીભાર ૦। શેર દૂધમાં સાકર નાંખીને ઉકાળીને પીવું.

કબજીઆત દૂર કરવા માટે રાત્રે સૂતી વખતે ત્રિફળાનું ચૂર્ણ એ આનીભારથી પાવલીભાર, મધ, ઘી કે દૂધમાં લેવું. હરડેના મુરબ્બાનું સેવન પણ દસ્ત સાફ લાવે છે.

કમરનો દુઃખાવો મટવા માટે ચોપચીનીનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ એ આનીભારથી પાવલીભાર ઘી, મધ અને એરંડિયામાં ચાટવું.

આ બધા પ્રયોગો ગરીબ લોકોને પરવડે એવા, ઓછા ખરચે બની શકે તેવા અને અકસીર છે. એના નિયમિત સેવનથી શ્વેતપ્રદર તથા આનુષંગિક દરેક ઉપદ્રવો મટે છે.

શાસ્ત્રીય રીતે તૈયાર કરેલ ચ્યવનપ્રાશ્યાવલેહ ૧ તોલો સવારમાં દૂધ સાથે ચાટવો. આ ચાટણ પ્રદર, નબળાઈ, ખાંસી અને ક્ષયની સારામાં સારી દવા છે.

હાથ, પગ અને આંખોની બળતરા મટવા માટે—

શિતોપલાદિ ચૂર્ણ	વાલ ૪
ગળો સત્ત્વ	વાલ ૧

મેળવી મધ તથા ઘીમાં ચાટવું.

હાથે, પગે અને શરીરે માખણ, ઘી કે લાક્ષાદિ તેલ ચોળવાથી પણ દાહ શાંત થાય છે.

શક્તિ વધવા માટે—

સુવર્ણ વસંતમાલતી	૧ રતી
અભ્રક ભસ્મ	૧ રતી
પ્રવાલ ભસ્મ	૧ રતી
ગળો સત્ત્વ	૧ રતી
શિતોપલાદિ ચૂર્ણ	૧ વાલ

મેળવીને પડીકી બનાવી, મધ-માખણમાં ચાટવી. આના સેવનથી જીર્ણજ્વર, ક્ષય, ખાંસી મટે છે અને વજન વધે છે.

પાંડુ-ફિકાશ માટેઃ—

નવાયસ લોહ ૧ વાલ મધ અને ઘીમાં ચાટવું,

અથવા

ત્રિફળા ચૂર્ણ	વાલ ૪
મંડૂર ભસ્મ	વાલ ૨

મેળવી, એની પડિકી મધમાં ચાટી, ઉપર અનુપાન તરીકે ગૌમૂત્ર ૨।। ભાર પીવાથી પાંડુ, સોજા, વધેલાં લીવર, બરોલ અને હૃદયની ફડક મટે છે.

એ જ પ્રમાણે પાંડુમાંઃ—

સુવર્ણમાક્ષિક ભસ્મ	વાલ ०।।
આંબળાંનું ચૂર્ણ	વાલ ૧

મેળવીને પડીકી સાકર–ઘીમાં ચાટવી. એનાથી તજાગરમી શાંત થાય છે.

મગજની નબળાઇ મટવા માટે:—

સાચી બ્રાહ્મી, શંખાવલિ, જેઠીમધ, કટકા કરીને ખાંડી છાંયે સૂકવેલી લીંબડાની ગળો–એ દરેક સરખે વજને લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી, એ આનીભારથી પાવલીભાર નવટાંક દૂધમાં સવારમાં પીવું. એથી મગજને પુષ્ટિ મળે છે અને યાદશક્તિ પણ વધે છે. આ દવાનું નામ મેધ્યરસાયન છે. વિદ્યાર્થીઓએ આ ઔષધ નિત્ય સેવવા લાયક છે.

લોહશિલાજીતવાળી ચંદ્રપ્રભા ગુટીનું એક વરસ સુધી જો નિયમિત સેવન કર્યું હોય તો સ્ત્રીઓનાં ઘણાંખરાં ગર્ભાશયનાં ગુપ્ત દર્દો નાશ પામે છે.

કુમારી પ્રદરમાં બતાવેલા ઉપાયો પણ આ શ્વેત પ્રદરમાં યોજી શકાય છે.

સ્થાનિક ઉપાયો:

વગળ (બાવળની છાલ, બોરડીની છાલ અને આવળની છાલ) અથવા ત્રિફળાં કે લીંબડાનાં પાનના ઉકાળાનું ડુશ અપાય છે.

વિલાયતી દવાઓમાં–સલ્ફેટ ઑફ ઝીંક અથવા ફટકડી કે પોટાશ પરમેંગેનેટ વપરાય છે.

પરંતુ આ ક્રિયા આપમેળે કરવી નહિ. પણ જાણકાર નર્સ કે સ્ત્રી—ચિકિત્સક પાસે પ્રત્યક્ષ જોઈને ડુશનો વિધિ સમજીને શીખ્યા પછી કરવી. નહિ તો નુકસાન થવાનો સંભવ છે.

યોનિમાર્ગ અને ગર્ભાશય ધોવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે; પરંતુ તેમાં વિશુદ્ધિ રાખવાની ખાસ જરૂર હોય છે. એટલે એકાદ બે વાર નજરે જોયા પછી પોતાની મેળે ડુશ લેવામાં હરકત નથી. એટલા માટે એ દવાઓનું પ્રમાણ કે વિશેષ સૂચનો લખ્યાં નથી. દર્દીએ તે સ્ત્રી–વૈદ્ય કે નર્સ પાસેથી જાણવાનું અને શીખી લેવાનું રહે છે.

ઘરમેળે યોજી શકાય એવા સ્થાનિક ઉપચારો હવે નીચે બતાવ્યા છે.

ગુહ્ય ભાગમાં વાપરવાની ગોળીઓ.

કાસીબાદી ગોળી

ફુલાવેલી ફટકડી	તોલો ૧
હીરાકસી	તોલો ૧
ત્રિફળાં	તોલો ૧
જાંબુના ઠળિયા	તોલો ૧
આંબાની ગોટલી	તોલો ૧
ધાવડીનાં ફૂલ	તોલો ૧

વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી, મધ નાંખી, મસળી મોટા બોર જેવડી ગોળી બનાવવી. ઉપર પાતળું–તદ્દન આછું વિલાયતી રૂનું પોલ વીંટવું. રાતે સૂતી વખતે ગુહ્ય ભાગમાં ઊંડાણમાં ગોળી પહેરી સૂઈ જવું, અને સવારમાં ગોળી કાઢી લેવી.

પ્રદરનાશક વટી

હીમેજ, ફુલાવેલી ફટકડી, ઈંદ્રજવ, કાંટાળાં માયાં, વાવડીંગ, વાપુંભાં, આંબાહળદર, ગંધીલો વજ, મરડાશીંગી, સાફ કરેલા સુવાદાણા, મેથી અને ચીમેડ–દરેક સરખે વજને ખાંડી, વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી, અરણીના પાનના રસમાં બે દિવસ ખરલ કરી, મોટા બોર જેવડી ગોળીઓ કરી, ઉપર વિલાયતી રૂનું તદ્દન આછું પોલ વીંટી, ધૂળ ન ચડે તેવી રીતે સંભાળપૂર્વક છાંયે સૂકવવી. ત્યારબાદ રાત્રે એક ગોળી સૂતી વખતે જનનમાર્ગમાં ઊંડે મૂકી દેવી અને સવારમાં કાઢી લેવી.

આના ઉપયોગથી શરૂઆતમાં બે દિવસ ગુહ્ય અવયવમાં જરા જરા દુઃખાવો રહેશે, પણ તેનાથી મુંઝાવાનું નથી.

પરંતુ આ ગોળી વાપરવાથી પ્રદર, યોનિમાર્ગ, કમળમુખ અને ગર્ભાશયનો સોજો, ચાંદાં અને બળતરા મટે છે. એ ભાગ સંકોચ પામી દૃઢ થાય છે, અને ગુહ્ય શરીરમાં થતા વાયુના અવાજ બંધ થાય છે.

ટેનિક એસીડ	૧૦ ગ્રેઇન
ગ્લીસરીન	૧ ઔંસ

મેળવી પીગળતાં સુધી રહેવા દેવું. પછી તેમાં એક વિલાયતી રૂનો ચોકખો પોલ બોળી, સહેજ નીચોવી, તેમાં દોરી પરોવીને એ પોતું ગુહ્ય ભાગમાં મૂકી દેવું. સવારે દોરી ખેંચી પોતું કાઢી લેવું. આ પ્રયોગ પણ સારૂં કામ કરે છે.

કાંટાળાં માયાં ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી, એને મધમાં કાલવી મલમ જેવું બનાવી એનો લેપ પણ જનનમાર્ગમાં કરવાથી લાભ થાય છે.

શ્વેત પ્રદરનું દર્દ મોટે ભાગે શારીરિક નબળાઇથી અથવા પોષણને અભાવે અને ઉપરાઉપરી સુવાવડો આવવાથી થાય છે. વિષયસેવનનો અતિરેક પણ એની ઉત્પત્તિનું ખાસ કારણ છે.

શ્વેત પ્રદરમાં ઝરતો સ્રાવ અમ્લપ્રધાન છે. એટલે પ્રાય: અમ્લતા-વાળો ખોરાક ખાનારી સ્ત્રીઓને એ દર્દ લાગુ પડવાનો સંભવ છે; માટે ખટાશ, કઠોળ, અથાણાં, રાયતાં, ચટણીઓ, તળેલા પદાર્થો, ટાઢા, વાસી અને આથો નાંખી બનાવેલા ખોરાક છોડી દેવા જોઇએ.

સ્ત્રી–શરીરને આપણા વનસ્પતિજન્ય ખોરાકમાં દૂધ વગર કદિ પૂરૂં પોષણ મળી શકતું નથી. માટે દરરોજ સારા પ્રમાણમાં દૂધ ખાવાની ટેવ રાખવી જોઇએ.

શરીરમાં પ્રાણતત્ત્વ વધે તો આ રોગ દબાય છે. એટલે સાદો, સાત્ત્વિક અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો અને ખુલ્લી હવામાં નિયમિત ફરવા જવાની ખાસ જરૂર છે.

બ્રહ્મચર્યપાલન એ આ રોગ નિર્મૂળ થતાં સુધી પાળવાની ખાસ પરહેજી છે. એના વિના બધા ઉપાયો નિરર્થક છે.

આ રોગ ઘણો હઠીલો અને ચિરસ્થાયી છે; એટલે તે પુન-ર્સ્થાન ન પામે એવો તેને નિર્મૂળ કરવા માટે, ઘણો લાંબો વખત–

લગભગ ત્રણથી છ મહિના સુધી દવાનું તથા પથ્યનું નિયમિત સેવન કરવું પડે છે.

ચા પીનારી સ્ત્રીઓમાં આ દર્દ ઘણું જોવામાં આવે છે. માટે ચાનો સદંતર ત્યાગ કરવો જોઇએ.

બેઠાડુ, વિલાસી અને શહેરી જીવનને લીધે આ રોગ વ્યાપક થયો છે. ગામડામાં તે થોડા પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે.

જેટલું બેઠાડુ અને વિલાસી જીવન હાનિકારક નિવડે છે તેટલું ઘરકામ અથવા શારીરિક પરિશ્રમ હાનિકારક નિવડતાં નથી.

લેખનો સારાંશ

અતિ વિષયસેવન, સગર્ભાવસ્થા અને સ્તનપાનકાળ દરમ્યાન કરેલો પુરુષસહવાસ, તીખા તમતમતા મસાલા, ખટાશ, કઠોળ, ફરસાણ, ઢોકળાં, તળેલી ચીજો, અથાણાં, રાયતાં, ચટણીઓ વગેરે અમ્લતાપ્રધાન ખોરાક ખાવાની આદત, પોષણનો અભાવ, બેઠાડુ અને વિલાસી રહેણીકરણી, ઉપરાઉપરી સુવાવડો અને ઘણી લાંબી મુદત સુધી બાળકને ધવરાવવાથી પણ શ્વેત પ્રદરનું દર્દ લાગુ પડે છે.

એમાંથી બચવા માટે સારા પ્રમાણમાં દરરોજ દૂધ ખાવાની, ખુલ્લી હવામાં ફરવાની, રોગ નિર્મૂળ થતાં સુધી લાંબા ગાળાનું એકધારૂં બ્રહ્મચર્ય પાળવાની અને લાંબી મુદત દવા સાથે પથ્ય સેવનની ખાસ જરૂર હોય છે.

[૬] અત્યંત ઘૃણા ઉપજાવનાર : ત્રાસદાયક :
ગમે તે વયમાં થનાર :

રક્તપ્રદર–લોહીવા–અત્યાર્તવ

આ રોગ શ્વેત પ્રદરના જેટલો તો નહિ, પરંતુ આજકાલ સ્ત્રીઓમાં બહુ વધારે જોવામાં આવે છે. તદ્દન નવયુવાન અને વૃદ્ધ સ્ત્રીઓને પણ તે થાય છે. ગરીબ તથા અસહાય સ્ત્રીઓને વખતસર યોગ્ય વૈદ્યકીય ચિકિત્સા કે સારવાર ન મળવાથી ઘણી બહેનો આ રોગમાં અશક્ત, અપંગ અને જન્મભર નકામી થઈ જાય છે.

સ્ત્રીઓને લગભગ ચૌદ પંદર વરસે યૌવનની શરૂઆત થવા માંડે છે; ત્યારથી આરંભીને આશરે ચાલીશ પીસ્તાલીશ વર્ષની વય સુધી દર માસે રજોદર્શન પ્રાપ્ત થાય છે, અને ચારથી છ દિવસ દેખાય છે. આને ઋતુકાળ કહેવામાં આવે છે.

સામાન્યતઃ તંદુરસ્ત સ્ત્રીઓને લગભગ અઠ્ઠાવીશ દિવસે રજઃપ્રવૃત્તિ થાય છે અને એક ઔંસથી ચાર ઔંસ જેટલો રક્ત-સ્રાવ ઋતુકાળ દરમ્યાન વહે છે.

ઋતુકાળ સિવાય સ્ત્રીઓને જનનેંદ્રિયમાંથી યોનિમુખ દ્વારા રક્તસ્રાવ થયા કરે છે તે રક્તપ્રદર કહેવાય છે.

વળી ઋતુકાળના ચાર છ દિવસ પૂરા થયા પછી પણ રક્ત-વહન સતત ચાલુ રહે તેને પણ પણ રકતપ્રદરની વ્યાખ્યામાં ગણવું જોઈએ.

ઋતુકાળમાં પ્રમાણ કરતાં ઘણો વધારે રક્તસ્રાવ થાય છે તે અત્યાર્તવ ગણાય છે. તે પણ રક્ત પ્રદરનો એક પ્રકાર છે.

રક્તપ્રદરનું દેશી નામ લોહીવા છે. આમાં રક્તસ્રાવ સાથે પેડુમાં ઘણી વખત વાઢ્ય આવ્યા કરે છે અને દુઃખાવો ઉપડે છે. આ રોગમાં નબળાઈ, ફિકાશ, મોઢાની થેથર, પાંડુ, સોજા, હૃદયની

ફડક, કેડની ફાટચ, મગજની નબળાઈ, માથાનો દુઃખાવો, ચકરી આવવી, કબજીઆત, અનિદ્રા, તજાગરમી, આંખો, હાથપગનાં તળિયાં અને પડખાંની બળતરા વગેરે લક્ષણો માલૂમ પડે છે.

ઘણી વાર આ રોગ નાની બાળકીને તેમ જ અતિશય વૃદ્ધાને પણ થાય છે. કોઈ વાર ઉગ્ર સ્વરૂપમાં—ઘણા જોરમાં હોય છે, તો કોઈ વાર અત્યંત નરમ પણ હોય છે.

કેટલીક વાર યૌવનની શરૂઆતમાં જ્યારે સ્ત્રીને રજોદર્શન શરૂ થવાનું હોય છે ત્યારે પણ લોહીવા જણાય છે. એ ઘણી વાર કશા ઉપાય કર્યા વગર પણ એની મેળે મટે છે અને નિયમિત ઋતુપ્રાપ્તિ થાય છે એવું જોવામાં આવે છે.

આ રીતે ગર્ભાશયનું પહેલું શરૂ થતું નવું કાર્ય શરીર આપમેળે સુધારી નિયમિત કરી લે છે. પરંતુ જો તે રક્તપ્રદરના દર્દ તરીકે હોય છે અને યૌવનના વિકાસ તરીકે નથી હોતું, તો છોકરી ફીકી, નબળી, ચીડીઆ સ્વભાવની અને બેચેન માલૂમ પડે છે.

કેમકે યૌવનના પ્રારંભિક રજોદર્શન વખતે તો છોકરીમાં ઘણું જ પરિવર્તન થયેલું હોય છે. શરીરનો અને સ્તનનો વિકાસ થાય છે, ચહેરો, સ્વભાવ, હલનચલન, ભાવના અને જગત પ્રતિ જોવાની દૃષ્ટિ એકદમ બદલાઈ જાય છે. રક્તપ્રદરમાં સપડાએલી છોકરીમાં એવો કશો ફેરફાર માલૂમ પડતો નથી. તે મુગ્ધા યુવતી જણાતી નથી, પરંતુ શારીરિક સ્થિતિ એની એ જ હોવાથી છોકરી જેવી જ ભાસે છે. તેના દેખાવ ઉપરથી બંને પ્રકાર જાણી શકાય છે.

લગભગ ચાલીશ પીસ્તાલીશ વર્ષે પ્રૌઢાવસ્થામાં જ્યારે સ્ત્રીઓમાંથી પ્રજનનશક્તિ બંધ થવાની હોય છે; ત્યારે રજોનાશની શરૂઆતમાં અનિયમિત ઋતુ આવે છે અને રક્તપ્રદર થાય છે. આ વખતે લોહીવા ઘણો ઉગ્ર હોય છે અને તે ઘણા મહિનાઓ સુધી સ્થાયી રહીને સતાવે છે.

આ ઉમરે રજોનાશ વખતે સ્ત્રીઓને મગજનાં અને હૃદયનાં દર્દો દેખા દે છે. અનિદ્રા, ગાંડપણ, હૃદયની ફડક વગેરે લક્ષણો પણ લોહીવા સાથે હોય છે, અને યોગ્ય ઉપાયો અને સારવારથી તેમ જ કુદરતના ક્રમથી રજોદર્શન બંધ થતાં બધા ઉપદ્રવો શમી જાય છે.

કસુવાવડ પૂર્વે અને ત્યારપછી પણ રક્તપ્રદર થાય છે.

આ રોગ અતિ વિચિત્ર છેઃ રક્તપ્રદરની એક વાર ટેવ પડી એટલે દર મહિને આવીને ઊભું જ છે. ડોશી, જુવાન અને મુગ્ધા સર્વ ઉમરની સ્ત્રીઓને એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે. લોહીવાને હૃદય રોગ, પાંડુ અને સોજા સાથે ઘણો નિકટનો સંબંધ છે.

તજાગરમીવાળી સ્ત્રીઓને ગર્ભધારણ પછી પણ કવચિત્ કવચિત્ રક્તપ્રદર થાય છે અને મહિને મહિને રજોદર્શન પેઠે તે દેખાય પણ છે.

અતિ ઉષ્ણ કે તિક્ષ્ણ ખોરાકનું સેવન, વારંવાર થતી કસુવાવડો, અતિ મૈથુન, મદ્યપાન, અજીર્ણ, બંધકોશ, ઉપવાસ, ભારે બોજો ઉપાડવો, ઘોડા, સાઈકલ વગેરે વાહનો ઉપર વારંવાર લાંબી મુસાફરી કરવી, પગે ચાલીને લાંબો પંથ, જનનેંદ્રિયના કોઈક ભાગમાં ઘર્ષણ, પ્રસૂતિ વખતે યોનિમાર્ગ કે ગર્ભાશયમાં થયેલું ક્ષત, વિરૂદ્ધ ગુણવાળા પદાર્થોનું ભોજન, આહારવિહાર વગેરેનો અત્યાચાર કે મિથ્યાચાર—એ બધાં આ રોગનાં ઉત્પાદક કારણો છે.

ગર્ભાશયમાં ગ્રંથિ, કેન્સર કે મસાને લીધે પણ રક્તપ્રદર થાય છે. આની પરીક્ષા તો નર્સ કે લેડી ડૉક્ટર પાસે કરાવવી જોઈએ.

જેમ અતિ વિષયસેવનને પરિણામે રક્તપ્રદર થાય છે તેમ અતૃપ્ત રહેતી કામવાસનાથી પણ થાય છે; કારણ કે સ્ત્રીઓના મનોવિકારની જનનેંદ્રિય ઉપર અસર થયા વગર કદી રહેતી નથી. મનમાં જાગૃત થયેલી કામેચ્છા તૃપ્ત થાય નહિ ત્યારે સદાકાળ મગજમાં થતી ઉત્તેજનાને પરિણામે ગર્ભાશયમાં રક્તનું દબાણ વધીને લોહીવા થાય છે.

આ રોગ જ્યારે પૂર જોસમાં હોય છે ત્યારે બહુ કંટાળો આવે છે. વારંવાર ચણીયા બદલવા પડે છે, ઊઠી શકાતું નથી, ઘણી વાર તો અંદર ચડ્ડી, જાડા કપડાનો લંગોટ અને ઉપરાઉપરી ચણીઆ પહેરવાની ફરજ પડે છે.

આ રોગ મટાડનાર સર્વથી શ્રેષ્ઠ બે ઔષધિ છે: એક આસોપાલવની છાલ અને બીજું નાગકેશર.

આજકાલ સ્ત્રીઓનાં દર્દો મટાડનાર અકસીર તરીકે વેચાતી પેટંટ દવાઓમાં મોટે ભાગે આસોપાલવની બનાવટો હોય છે. આસોપાલવ એટલે અશોકવૃક્ષ. એની તો સ્ત્રીઓ વ્રતોમાં પૂજા કરે છે, એ ઘણું સૂચક છે.

લોહીવામાં જ્યારે પૂર જોસમાં રક્તસ્રાવ વહેતો હોય ત્યારે સંપૂર્ણ આરામ લેવાની ખાસ જરૂર છે. પથારીવશ રહેવું, ખાટલામાં સૂઈને પાંગત તરફ પાયા નીચે ઈંટ કે એવા ચોરસ લાકડાના કકડા ગોઠવી પગનો ભાગ ઊંચો રહે તેમ કરવું અને બનતાં સુધી ચતાં સૂઈ રહેવું. પેડુ ઉપર આઈસબેગમાં બરફ ભરીને ઘસવો અથવા કુંભારને ત્યાંથી નીતરણની ભીની માટી લાવી તેનો જાડો લેપ કરવો. જો તે ન મળી શકે તો કાળી માટી કે ભૂતડો ટાઢા પાણીમાં પલાળી ચોપડવાથી અથવા ઝીણા લુગડાના બેવનમાં રાખી પેડુ ઉપર મૂકવું. એનાથી લોહીનો વેગ ઓછો થશે અને વેદના ટળશે.

ખોરાકમાં ટાઢું અથવા ગરમ કરીને ઠારેલું દૂધ, તેમાં સાકર કે ગ્લુકોઝ નાંખીને પીવું. લીલી દ્રાક્ષ કે દાડમનો રસ, મુસંબી અને પાણીમાં પલાળેલી કાળી દ્રાક્ષ લેવાં. ગરમ પડે તેવા પદાર્થો, ચા કે ઉની વસ્તુઓ છોડી દેવી.

સાદા પ્રયોગો—

આસોપાલવની છાલ ૨॥ તોલા ઝીણા કટકા કરી આખાભાગી ટોચી, ॥ શેર દૂધ અને ॥ શેર પાણી નાંખીને ઉકાળવું.

પાણી બળી જાય અને દૂધ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, લૂગડે ગાળી, સાકર નાંખી ઠરે ત્યારે પીવું.

આસોપાલવની તૈયાર બનાવટોમાં અશોકારિષ્ટ નામની શાસ્ત્રીય રીતે તૈયાર કરેલી દવા મળે છે તે સવાર સાંજ જમ્યા પછી અરધાથી એક ઔંસ પીવી.

સાચું નાગકેશર* ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી, સવાર સાંજ પાવલી પાવલી ભાર, સમભાગ સાકર અને ચટાય તેટલું માખણ મેળવીને ખાવું. માખણ ન મળી શકે તો ઘી ચાલે, પણ એથી ફાયદો ઓછો થાય છે.

દારૂહળદર, રસવંતી, અરડૂશીનાં પાન, મોથ, કરિયાતું અને બીલીનો ગરભ, દરેક અર્ધો અર્ધો તોલો લઈ એને આખાંભાગાં ખાંડી, સવાશેર પાણીમાં ઉકાળી નવટાંકને આશરે રાખી, ઉતારીને લૂગડા વડે ગાળી, ઠરે ત્યારે તેમાં ૦॥ ભાર મધ નાંખીને પીવું. એક વાર ઉકાળેલા કૂચા પાછા એ જ રીતે સાંજે ઉકાળી, સવાર પ્રમાણે મધ નાંખીને પીવા. એક ઉકાળો બે ટંક ઉકાળી ફેંકી દેવો. ઉકાળો ઢાંકયા વગર ધીમે તાપે ધ્યાન રાખીને તૈયાર કરવો. બનતાં સુધી માટીનું વાસણ વાપરવું; એના અભાવે બરાબર કલાઈવાળી તપેલી પણ ચાલી શકે.

રાયણ અને કોઠીનાં પાન આશરે ૦॥ ૦॥ તોલો ઘીમાં શેકી ભૂકો કરીને મધમાં ચાટવાં.

---

* ગાંધીને ત્યાં બજારમાં જે લાલ દાણા જેવું 'નાગકેશર' વેચાય છે તે ખોટું છે. સાચું 'નાગકેશર' એ તો વૃક્ષના પુષ્પના પુંકેશર એટલે ફૂલની વચમાં રહેલા તંતુઓ છે. એટલે એ તો જાડા તાંતણા જેવું હોય છે. સાચા 'નાગકેશર'માં એક જાતની કેશરને મળતી પણ જરીક ફરકવાળી સુવાસ હોય છે. સારી ફાર્મસીઓમાં અને કવચિત કોઇ સમજદાર ગાંધીને ત્યાં સાચું 'નાગકેશર' મળે છે. ખોટા 'નાગકેશર'થી સાચા 'નાગકેશર' જેવો ફાયદો થતો નથી.

આસોપાલવની છાલ ૧ તોલો
આંબાની છાલ ૦ાા તોલો
જાંબુની છાલ ૦ાા તોલો
બોરડીની છાલ ૦ાા તોલો

બધાંને આખાંભાગાં કચરી, એક શેર પાણીમાં ઉકાળી, આશરે નવટાંક પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ગાળી, ઠરે ત્યારે તેમાં એક તોલો ગાયનું ઘી અને ૦ાા તોલો સાકર નાંખીને સાંજે ચાર વાગે આ મિશ્રણ પીવું.

કપાસનાં મૂળની છાલ ૨ાા તોલા કચરી, શેર સવાશેર પાણીમાં અગાઉ લખેલી રીતે ઉકાળી, આશરે નવટાંક પાણી રાખી, તેમાં થોડું મધ કે સાકર મેળવીને પીવું.

શાકનું જીરૂં સાફ કરી તેમાં સમભાગ સાકર અને ઘી મેળવી. એક માટીના ઠામમાં પાથરવું. એ મિશ્રણને આથેલું જીરૂં કહેવામાં આવે છે. દરરોજ સવારમાં પ્રકૃતિ અનુસાર એક તોલાથી બે તોલા સુધી ખાવું.

આના સેવનથી સગર્ભાવસ્થાનો રક્તપ્રદર અને પ્રતિમાસે દેખાતા અટકાવ બંધ થાય છે.

ઓથમી જીરૂં સાફ કરી તાવડીમાં આછુંમાછું શેકવું. પછી તેને ખાંડી ઝીણા આંકે ચાળી, દિવસમાં ત્રણવાર પાવલી પાવલી ભાર મધમાં ચાટવું અથવા દાડમ કે મુસંબીના રસમાં પીવું.

આ બંને પ્રયોગો સગર્ભાવસ્થામાં લોહીવા અને તજાગરમીને માટે બહુ સારો ફાયદો કરે છે, ઘરગથ્થુ છે, વૃદ્ધ સ્ત્રીઓએ એના ગુણને અનુભવેલ પણ હોય છે.

આકડાના મૂળની છાલનું ચૂર્ણ ૦ાા વાલથી એક વાલને આશરે ચોખાના ધોવણમાં પીવું. જો કે આ દવાનું પ્રમાણ શરૂઆતમાં ઘણું થોડું લેવું. ૦ાા રતીથી શરૂઆત કરવી.

જેઠીમધનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બે આનીભારથી પાવલીભાર દસ-તોલા દૂધમાં દસ તોલા પાણી મેળવી–ઉકાળી, દૂધ બાકી રહે ત્યારે તેમાં સાકર નાંખી ઠરે ત્યારે પીવું.

તાજી દુર્વા—(ધરો બે જાતની થાય છેઃ લીલી અને ધોળી. તેમાં ધોળી મળે તો વધુ સારૂં.) એક તોલો લાવી, પાણીમાં સારી પેઠે ધોઈ, સાફ કરી, વાટી, રસ કાઢી, તેમાં થોડાં મધ સાકર નાંખીને પીવું.

એ જ પ્રમાણે દાડમડીનાં ફૂલનો રસ પણ પીવાય.

કાળી દ્રાક્ષ, ધાણા, સુગંધી વાળો, અરડુશીનાં પાન, દરેક ૦ા ૦ા તોલો આખાં ભાગાં ખાંડી, રાત્રે માટીના વાસણમાં નવટાંક ટાઢા પાણીમાં પલાળી, સવારે ચોળી, ગાળી, તેમાં મધ સાકર નાંખીને પીવાં.

દરરોજ પાકાં કેળાં લૂખાં અથવા સાકર–ઘી સાથે પચે એટલાં ખાવાથી બહુ સારો ફાયદો થાય છે.

શણિયાં—કંતાનનાં તાપડાં કે કોથળાનું કપડું બાળીને રાખ કરવી. તેમાંથી બે આનીભારથી પાવલીભાર દિવસમાં બે–ત્રણ વખત ચોખાના ધોવણ સાથે પીવી. અને એ જ રાખમાં સમભાગ દેશી ગોળ મેળવી મોટાં બોર જેવડી ગોળી બનાવી, ઉપર વિલાયતી રૂનું આખું પોલ વીંટાળી ગુહ્ય ભાગમાં પહેરવી.

ફુલાવેલી ફટકડી તોલા ૮
સોનાગેરૂ તોલો ૧

ખરલમાં ખૂબ વાટી, તદ્દન બારીક મિશ્રણ તૈયાર કરવું. તેમાંથી એકથી બે વાલ દિવસમાં બેથી ત્રણ વાર બકરીના દૂધના અનુ-પાનથી લેવું.

આ દવા સગર્ભાવસ્થામાં વાપરવી નહિ; તેમ જ તેમાં ફટકડી હોવાથી કદાચ બકારી આવે તો પ્રમાણ ઘણું થોડું લેવું.

ઉપરની ફટકડીવાળી દવા વાલ	૧	છ વસ્તુ મેળવી બે પડીકાં કરવાં.
નાગકેશરનું ચૂર્ણ વાલ	૧	
ગળો સત્ત્વ વાલ	૧	
પ્રવાલ ભસ્મ વાલ	૧	
સુવર્ણમાક્ષિક ભસ્મ વાલ	૧	
શિતોપલાદિ ચૂર્ણ વાલ	૧	

તે સવાર સાંજ મધ–માખણમાં ચાટી, ઉપર આસોપાલવની છાલનું ચૂર્ણ બબ્બે આનીભારને આશરે બકરીના દૂધમાં ઉકાળી, સાકર નાંખી, અનુપાન તરીકે પીવાથી હઠીલો રક્તપ્રદર મટે છે, શક્તિ આપે છે, અને પાંડુ, સોજા, હૃદયની નબળાઈ વગેરે આનુષંગિક લક્ષણો પણ દૂર થાય છે.

પારેવાંની ચરક	૧ તોલો
નાગકેશર	૧ તોલો
અરડુશીનાં લીલાં પાન,	૧ તોલો
લોહ ભસ્મ	૦ાા તોલો

બધાંને ખરલમાં વાટી, ખૂબ બારીક પીસવાં. ઝીણું થયા પછી થોડી વાર સુકાવા દઈ એની ભીનાશ દૂર થયા પછી શીશી ભરવી. તેમાંથી સવાર સાંજ બબ્બે આનીભાર એ દવા ચોખાના ધોવણમાં નાંખી થોડું મધ મેળવીને પીવી.

આ પ્રયોગના સેવનથી બહુ સારો ફાયદો થાય છે: શક્તિ આવે છે અને ફિકાશ દૂર થાય છે.

પુષ્યાનુગ ચૂર્ણ આ રોગનો સર્વોત્તમ ઉપાય છે. 'ઝંડુ ફાર્મસી'માં એ મળે છે. તે ૦ા થી ૦ાા ભાર સુધી ચોખાના ધોવણમાં પીવું. આનાથી કબજીઆત થવાનો સંભવ છે. માટે હરડેનું કે ત્રિફળાંનું ચૂર્ણ કે સ્વાદિષ્ટ વિરેચન સુતી વખતે રાત્રે આ પ્રયોગની સાથે ચાલુ રાખવું; એથી પેટ સાફ રહે.

ચંદ્રપ્રભા ગુટી (લોહ શિલાજીતવાળી): સવાર સાંજ બબ્બે ગોળીઓ ભૂકો કરીને ખાવી. ઉપર રૂપીઆ રૂપીઆભાર અરડુશીનાં લીલાં પાનનો રસ કાઢી, અંદર થોડું મધ નાંખી, અનુપાન તરીકે પીવાથી રક્તપ્રદર અને ગર્ભાશયનાં બીજાં દર્દો દૂર થાય છે.

કાળા તલ	૦॥ ભાર	બધાંને ખાંડી ચટણી જેવું બનાવવું.
ટોપરૂં	૦॥ ભાર	
નાગકેશર	૦॥ ભાર	
સાકર	૦॥ ભાર	

સવાર સાંજ અર્ધું અર્ધું ખાવું. ઉપર બકરીનું દૂધ પીવું, આનાથી ગર્ભાશયના મસા—હરસ તથા રક્તપ્રદર મટે છે.

સૂર્યતાપી શુદ્ધ શિલાજીત બબ્બે વાલને આશરે નવટાંક બકરીના દૂધમાં દિવસમાં બે ત્રણ વાર લેવાથી લોહીવા મટે છે; રજો-દર્શન નિયમિત થાય છે, પેડુનો દુઃખાવો મટી શક્તિ આવે છે, અને હૃદયની ફડક દૂર થાય છે, અને પ્રશાંત નિદ્રા આવે છે. આ ઉપાય સગર્ભાવસ્થામાં કરવો નહિ.

રક્તપ્રદર સાથે અનિદ્રા, ગાંડપણ કે હીસ્ટીરીઆ હોય તો સર્પગંધાનાં મૂળનું ચૂર્ણ વાલ ૪, દિવસમાં બેથી ત્રણ વાર, બબ્બે દાણા તીખાના તેમાં નાંખી, ગુલાબજળમાં વાટી, અઢીભાર પ્રવાહી બનાવીને પીવું.

સર્પગંધાનાં મૂળીઆં બજારમાં ગાંધીને ત્યાં અથવા એનું તૈયાર ચૂર્ણ પણ ફાર્મસીઓમાં મળે છે.

અગાઉ શ્વેતપ્રદરના લેખમાં જણાવ્યા મુજબ મેધ્ય રસાયન ચૂર્ણ પણ દૂધમાં લાંબો વખત પીવાથી ફાયદો થાય છે. અથવા બ્રાહ્મીઘૃત એક તોલાને આશરે નવટાંક દૂધમાં સવારે પીવું.

બાયોકેમીક દવાઓમાં કાલીફોસ ૧૨ X દિવસમાં બેથી ત્રણ-વાર પાંચ પાંચ ગ્રેઈન સતત લેવાથી ગાંડપણ, અનિદ્રા, મગજની નબળાઈ અને છાતીના થડકારા મટે છે.

શરીર સ્થૂલ હોય, મેદ વધેલો હોય અને જો રક્તપ્રદર રહેતો

હોય તો લઘુ યોગરાજ ગુગળ ચાર ચાર વાલ સવાર સાંજ મધ–ઘીમાં ચાટવો. એથી પણ લાભ થાય છે.

મહા યોગરાજ ગુગળની ગોળીઓ બેથી ચાર એ જ રીતે સવાર સાંજ ભૂકો કરી મધ–ઘીમાં લેવાય.

શિલાજીત અને ગુગળવાળા પ્રયોગો સ્થૂલ શરીરની મેદસ્વી સ્ત્રીઓને બહુ માફક આવે છે.

સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભપાત થયા પૂર્વે પ્રાયઃ લોહીવા શરૂ થાય છે, પેડુમાં મંદમંદ ચૂંક આવે છે; અને કમર દુઃખવા માંડે છે ત્યારે પૂર્વે બતાવેલા આસોપાલવ, નાગકેશર, આથેલું જીરૂં, ઓથમી જીરૂં, દુર્વા, દાડમનાં ફૂલ વગેરે પ્રયોગો કરી જોવા; પરંતુ જો ઉદરસ્થ બાળકને ગર્ભમાં પોષણ નથી મળતું તો એવા જીવન વગરના ગર્ભને શરીરમાંથી કુદરત બહાર કાઢી નાંખે છે. આ પરિસ્થિતિમાં સદરહુ ઉપાયોથી લાભ થતો નથી. જો થોડા દિવસમાં કશો ફરક ન પડે તો જાણકાર સ્ત્રી–ચિકિત્સક કે ડાક્તર—વૈદ્યની સલાહ વિનાવિલંબે લેવી. નહિ તો શિતોપચાર થવાને પરિણામે છોડ થઈ જવાનો સંભવ છે.

વળી માતાપિતાને ચાંદી કે પ્રમેહના દર્દને લીધે થતી કસુવાવડોમાં આવા ઉપાયો સાવ નિરર્થક નીવડે છે. એને માટે તો એ બાપણુ દર્દનાં બીજ શરીરમાંથી નાશ પામે એવી સ્વતંત્ર ચિકિત્સા કરાવવી પડે છે.

ગર્ભપાત પૂર્વે અને ત્યારપછી થનારા લોહીવાને માટે તો 'કસુવાવડ' સંબંધે એક જુદા લેખમાં જ વિશેષ ચર્ચા થઈ શકે. છતાં આ બધા પ્રયોગો તેમાં વાપરી જોવાથી ફાયદો થાય છે, એથી કશું નુકસાન થતું નથી.

ગર્ભપાત થયા પછી જો ગર્ભનો કાંઈ અંશ કે ઓરનો ભાગ અંદર રહ્યો હોય છે તો વારંવાર પેડુમાં વાઢય આવ્યા કરે છે અને લોહી પડ્યા કરે છે. આવું કેટલાંક પખવાડિયાં સુધી પણ ચાલે છે.

આને માટે સ્ત્રી–ચિકિત્સક પાસે કુશ દ્વારા ગર્ભાશય અને યોનિમાર્ગનું પરિમાર્જન કરાવવું જોઈએ.

કસુવાવડ પછી વારંવાર ચૂંક આવીને રક્તપ્રદર વહ્યા કરતું હોય તો નીચેના ઔષધક્રમની યોજના કરવી.

સવારમાં—લોહશિલાજીતવાળી ચંદ્રપ્રભાની બે ગોળી ભૂકો કરીને દૂધ સાથે લેવી.

બપોરે જમ્યા પછી—કુમારિકાસવ ૦ાા ઔંસ અને અશોકારિષ્ટ ૦ાા ઔંસ બંને મેળવીને એકી સાથે પીવાં.

સાંજે—બીજોરાંના રસની ભાવનાવાળી હીંગ્વાદિ વટી અથવા ચૂર્ણ ચાર વાલને આશરે પાણી સાથે લેવું.

રાતે સૂતી વખતે—આરોગ્યવર્ધની રસ એક વાલથી બે વાલને આશરે દૂધ સાથે લેવો.

આના સેવનથી પેટમાં રહેલો બગાડ નીકળી જઈ, કોઠો અને ગર્ભાશય શુદ્ધ થઈને આરામ આવી જાય છે.

ઘણીવાર લોહીવા સાથે કબજીઆત હોય છે ત્યારે નીચેનું મિશ્રણ લેવું.

હરડેની છાલનું ચૂર્ણ	વાલ	૪
શુદ્ધ ગંધક	વાલ	૨
મંડૂર ભસ્મ	વાલ	૧

ત્રણે મેળવી એક પડિકી રાતે સૂતી વખતે પાણી કે દૂધ સાથે લેવી. આના સેવનથી દસ્ત સાફ આવે છે; પાંડુ, હરસ અને સોજા એથી જરૂર મટે છે.

કેટલીકવાર રક્તપ્રદર સાથે યકૃત–લીવરનું દર્દ પણ હોય છે. એને માટેઃ—

શમશમની ગોળીઓ નંબર ત્રીજોઃ સવારમાં આઠ ગોળી દૂધ સાથે લેવી.

કુમારિકાસવ ૧ ઔંસ બપોરે જમ્યા પછી પીવો; અને સાથે લોહશિલાજીતવાળી ચંદ્રપ્રભાની બે ગોળીઓ પણ લેવી.

સાંજે—

શંખ ભસ્મ	વાલ ०॥
સુવર્ણમાક્ષિક ભસ્મ	વાલ ०॥
રગતરોહીડાની છાલનું ચૂર્ણ	વાલ ૧

મેળવી સાંજે મધમાં ચાટવું; અને રાતે સૂતી વખતે આરોગ્યવર્ધની રસ એકથી બે વાલને આશરે દૂધ સાથે લેવો.

આ પ્રયોગોના સેવનથી લીવરનું દર્દ, લોહીવા, ફિકાશ, સોજા, હૃદયની ધડક બધું ધીમે ધીમે નાબૂદ થાય છે. શરીર નીરોગી બને છે.

દરેક જાતનાં રક્તપ્રદર કુષ્માંડખંડ (ભુરા કોળાનો પાક) નિર્મૂળ કરે છે; પરંતુ એનું ઘણી લાંબી મુદ્દત સેવન કરવું પડે છે. એનાથી લોહીવા અને તેના બધી જાતના ઉપદ્રવો શમે છે. સ્વાદમાં પણ તે ઘણી મધુર બનાવટ છે.

પ્રદરારિલોહ નામની દવા પણ ઘણું સરસ કામ કરે છે.

સવારમાં એકથી બે તોલા કોળાપાક ખાવો અને ઉપર દૂધ પીવું. અને સાંજે પ્રદરારિલોહ બે વાલથી ચાર વાલને આશરે દૂધ સાથે લેવી.

એ બે જ દવાઓના સેવનથી બધી જાતનાં રક્તપ્રદર નાબૂદ થાય છે; અને એને અંગે થયેલી દરેક ફરિયાદ મટે છે.

અહીં બતાવેલી દવાઓ અને પ્રયોગો નિર્દોષ અને ગુણકારી છે. જે ઔષધો હાથે તૈયાર ન થઈ શકે તેવાં છે તે બધાં 'ઝંડુ ફાર્મસી'માં કે અન્ય પ્રતિષ્ઠિત ફાર્મસીઓમાં કે સારા વૈદ્યો પાસેથી પણ મળી શકે તેવાં છે.

રક્તપ્રદરનું દર્દ ઘણું વિચિત્ર છે, ફરી ફરીને ઉથલા મારી હુમલા કરે એવું હઠીલું અને દગારૂ છે; માટે જ્યાંસુધી સાવ નિર્મૂળ ન થાય ત્યાંસુધી એટલે ઘણી લાંબી મુદ્દત સુધી—ત્રણ કે છ માસ કે એથી પણ વધારે ઔષધોપચારનું સેવન અને આહારવિહારના નિયમોનું

બરાબર પાલન કરવું. નહિ તો પુનરુત્થાન થાય છે અને પછી તે અસાધ્ય તો નહિ, પણ કષ્ટસાધ્ય સ્વરૂપ પકડે છે.

ગર્ભાશયમાં કેન્સર, મસા કે ચાંદું હોય તો તેની ચિકિત્સા તો તેના નિષ્ણાત દાક્તર–વૈદ્ય પાસે જ કરાવવી પડે છે. છતાં આગળ અને હવે પછી બતાવેલા ઉપાયો એમાં ઘણી રાહત આપે છે.

રક્તપ્રદરની સાથે ઘણી સ્ત્રીઓને પેટમાં ગોળો ચડવાનું દર્દ થઈ આવે છે, તેને માટે—

ગોક્ષુરાદિ ગુગળ વાલ ૧

હીંગ્વાદિ ચૂર્ણ વાલ ૨ (બીજોરાના રસની ભાવનાયુક્ત)

બંગ ભસ્મ ૦॥ રતી

એનાં ત્રણ પડિકાં બનાવી દિવસમાં ત્રણવાર લેવાં. સાથે

અશોકારિષ્ટ ૧ ઔંસ (૨॥ તોલા)

કુમારિકાસવ ૧ ઔંસ (૨॥ તોલા)

મેળવી ત્રણ ડોઝ બનાવવા. એના અનુપાનથી એ આપવનાં છે.

જો સાથે તાવ રહેતો હોય તો એ પડીમાં ગળોસત્ત્વ પણ ૦॥ વાલ મેળવવું.

આ પ્રયોગોમાં બંગભસ્મ આવે છે માટે તે કેન્સરમાં પણ ફાયદો કરે છે. જો કે એ દર્દ શસ્ત્રસાધ્ય છે. છતાં શસ્ત્રક્રિયા કરાવી જોતાં પહેલાં આ બંને ઉપાયો અજમાવી જોવા. એનાથી ફાયદો થશે.

સિવાય પૂર્વે પ્રદરના બંને લેખોમાં કહેલા ઉપાયો પણ દર્દની સ્થિતિ, દર્દીની પ્રકૃતિ જોઈને કરવા. શ્વેત પ્રદરમાં જણાવેલા સ્થાનિક ઉપાયો, યોનિમાર્ગમાં પહેરવાની ગોળીઓ, પોતાં, લેપ વગેરે પણ આ રક્તપ્રદરમાં ફાયદાકારક નીવડે છે.

આ રોગમાં ખાસ કરીને ઉષ્ણ ગુણવાળાં, નજરમી કરે તેવાં ખાનપાન છોડી દેવાં જોઈએ. ગરમ ગરમ રસોઈ પણ ન જમાય, ચૂલા પાસે બેસીને તાપે રસોઈ પણ ન થાય, તડકામાં ફરાય નહિ, ચા–પાન, તમાકુ અને બીડીનું વ્યસન (હોય તો) મૂકી દેવાં જોઈએ. કઠોળ

ફરસાણ, રાયતાં, અથાણાં, ચટણીઓ, તેલ, મરચાં, ખટાશ, તળેલી ચીજો એ બધાં નુકસાનકારક છે. સૌમ્ય અને સાત્ત્વિક ગુણવાળો ખોરાક હિતકારક છે; દૂધનું સેવન અતિ પથ્ય અને લાભપ્રદ છે.

આ રોગમાં પણ બ્રહ્મચર્યપાલનની ખાસ જરૂર છે. આવાં ગુપ્ત દર્દોથી પીડાતી બીમાર સ્ત્રીની સાથે શારીરિક સંબંધ કરીને વધારે રીબાવે એવો કયો ઘાતકી પુરુષ હશે? સ્ત્રીઓએ પણ આવાં દર્દો પતિથી ન છુપાવતાં તેમને પણ માહિતગાર કરવા જોઈએ, કે જેથી તેઓ પરિસ્થિતિ અને પોતાની ફરજ સમજી શકે અને તે પ્રમાણે વ્યવહાર રાખે.

હવે બાયોકેમિક દવાઓનો પ્રયોગ દર્શાવીને આ વિષયની સમાપ્તિ કરીશું:

ફેરમ ફોસ ૧૨ X ૧૦ ગ્રેઈન
કાલીમ્યુર ૧૨ X ૧૦ ગ્રેઈન
કાલીફોસ ૧૨ X ૧૦ ગ્રેઈન
નેટ્રમફોસ ૧૨ X ૧૦ ગ્રેઈન
સહેજ ગરમ પાણી ૩ ઔંસ.

એક શીશીમાં ભરી, હલાવીને ઓગાળી દેવું. એમાંથી ત્રણ વાર દિવસમાં પીવું. આ દવાના સેવનથી રક્તપ્રદર, જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ વગેરે મટે છે અને મનોવિકારની ઉત્તેજના શમે છે.

કુમારી પ્રદર, શ્વેતપ્રદર અને રક્તપ્રદર એ ત્રણેય વિષયો બહેનો વાંચીને પોતાની જાતને તથા પતિદેવો તેમની પત્નીઓને રોગમુક્ત કરશે તો લેખકનો શ્રમ સાર્થક થયો ગણાશે.

આપના જમાઈના કહેવાથી તેમ જ આપના પત્ર ઉપરથી મેં ......બહેનનું શરીર તપાસ્યું છે; મેં તેમને ઘણાં વરસો અગાઉ તેમનાં લગ્ન પહેલાં જોયેલાં ત્યારે તો તેમનું શરીર સરસ હતું. શરીરમાં શક્તિ, સ્ફુર્તિ અને ચેતન હતાં; જીવનમાં ઉત્સાહ પણ હતો. અત્યારે તો એ માંહેનું કશું જ તેમનામાં નથી રહ્યું. તેમનું શરીર સાવ દુર્બલ અને ફીકું પડી ગયું હોવાથી પ્રથમ તો હું તેમને ઓળખી પણ શક્યો નહિ; તે ગુપ્ત દર્દથી પીડાય છે કે જેવાં દર્દોથી આપણા સમાજમાં અનેક સ્ત્રીઓ પીડાઈ રહી છે.

હું તેમના દર્દની હકીકત મહામુશ્કેલીએ તેમની પાસેથી મેળવી શક્યો, કારણ કે સ્ત્રીજાતિની અને આપણી વચ્ચે આપણે એવો તો એક ખોટી શરમનો પડદો ઉભો કરેલો છે કે પોતાનાં આવાં દર્દોની વાત પણ દિલ ખોલીને આપણને તે કરી શકતી નથી, અને બિચારી મૂગે મોઢે સહન કર્યાં કરે છે.

......બહેનને અટકાવ નિયમિત અને ખુલાસાથી આવતો નથી. અટકાવના સમયમાં પેડુમાં વાઢય આવ્યા કરે છે. પ્રદરની પીડા તો સતત ચાલુ જ રહ્યા કરતી હોવાથી કમર દુઃખે છે, વાંસો ફાટે છે અને મનમાં બેચેની પણ રહ્યા કરે છે, આવી તેમની શારીરિક સ્થિતિ છે.

મેં તેમને યોગ્ય સૂચના સાથે દવાદારૂની યોજના કરી આપી; પણ જ્યારે થોડા દિવસ પછી મારા નિયમ પ્રમાણે તેમને ઘેર ગયો ત્યારે તેઓ કોરે હોવાથી ધોવા ગયેલાં. હું પાછો વળ્યો; ત્યાં ઘરના ખાંચા પાસે સામાં મળ્યાં. તેમના માથા ઉપર લૂગડાંનો મોટો ગાંસડો હતો, ઉઘાડે પગે હતાં. પોતે પહેરેલાં લૂગડાં પણ ભીનાં હોવાથી ટાઢે થરથરતાં હતાં. મોઢા ઉપર થાક ને ગ્લાનિ સ્પષ્ટ દેખાઈ આવતાં હતાં; તેમની સાથે હું ઘરમાં પેઠો. તેમણે લૂગડાંની

ગાંસડી ઉતારી ત્યાં તો તેમની સાસુએ જમવાની હાકલ કરી, એટલે ઘરની બહાર એક પત્થરના ઓટલા ઉપર તેઓ જમવા બેઠાં. ભાણામાં રોટલી, કઢી અને ખાટું અથાણું પિરસ્યાં હતાં. મેં પૂછ્યું કે, "બહેન, દૂધ નથી ખાતાં?" બહેને નીચું જોયું, પણ ઘરમાંથી સાસુનો અવાજ આવ્યો કે, "કોરે છે ને દૂધ દેવાય?" મને લાગ્યું કે આવી સ્થિતિમાં મારી દવા લેવાનો કશો અર્થ નથી. દર્દને ઉત્પન્ન થવાનાં કારણો તો બંધ થતાં નથી. પ્રથમ એ જ બંધ કરવાની જરૂર છે. એટલે બપોરે પછી નિરાંતે આવીને મેં તેમનાં સાસુ સાથે વાતો કરવાનો વિચાર રાખ્યો.

હું જ્યારે પાછો બપોર પછી તેમને ઘેર ગયો ત્યારે બહેન અભરાઈ ઉપરની માંડનાં બધાં વાસણો માંજીને પરવાર્યાં હતાં. પછી ઓશરીમાં પડેલા એક મોટા પીપમાંથી ડાંગર કાઢીને ઝાટકવાની તૈયારી કરતાં હતાં. મને લાગ્યું કે આ નવરાશના દિવસોમાં ડાંગર ખાંડી લેવાનું કામ પણ પતાવી લેવાતું હશે.

મને જોઈને તેમનાં સાસુએ દિલગીર થઈને વાત શરૂ કરી: "જુઓને, આ વહુને દા'ડા ચડતા જ નથી. મહિને મહિને કોરે બેઠા કરે છે. આજકાલ કરતાં પરણ્યાં પાંચ વરસ થશે. મેં તો તેના માટે ખારેક આથી, ચીમેડ ગુંદરનું કચરીયું ખવરાવ્યું; નગરથી મંગાવીને બત્રીસું પણ ખવરાવી જોયું; પણ કશાની કારી ન ફાવી. હવે તો તમારી દવા લાગુ થાય અને ભગવાન તમને જશ આપે તો અમારાં ભાગ્ય ઉઘડે." હું સાંભળી રહ્યો હતો. તેમને તેમની વહુના શરીરની ચિંતા કરતાં વહુને દા'ડા ચડવાની વધારે ચિંતા હતી. ત્યાં પાડોશણે સૂર પૂરાવ્યો: "હું તો ઘણા દિવસથી કહ્યા કરૂં છું કે તમે રાંદલ માતાના બવળા લોટા તેડી, ભૂવો ધૂણાવીને વહુને માતાજીની પાસે ખોળો પથરાવી પગે લગાડો, તો માતાજી આશીર્વાદ દે ને બધાં સારાં વાનાં થાય. દવાદારૂ કર્યે કાંઈ વળવાનું નથી." આ વાત જેમ જેમ થતી ગઈ તેમ તેમ બહેનની આંખો-

માંથી આંસુ ખરવા લાગ્યાં; શારીરિક દર્દ કરતાં તેમને પણ આ હિનભાગીપણાનું માનસિક દર્દ વધારે સાલતું હશે.

મેં કહ્યું: “ અત્યારે તો ખાસ કરીને સ્ત્રીઅવયવોના દર્દથી તમારાં વહુનું શરીર બહુ જ કથળી ગયેલું હોવાથી પ્રથમ તો એ દૂર થાય તેમ જ શરીર બરાબર સુધરે એ તરફ ખાસ લક્ષ આપવાની જરૂર છે; શરીર સુધર્યા પહેલાં બીજો જીવ મેળવવાની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. જો તેમનું શરીર બરાબર નીરોગી થશે તો તમારી ઇચ્છા એની મેળે પાર પડશે.

“ માટે તેમની પાસે ધોવા વગેરેનું કામકાજ કરાવવાનું પ્રથમ બંધ કરો, કારણ કે નબળા શરીરે શરદી લાગી જશે. ”

મારી આ વાત તો તેમને ગળે ઉતરી શકી જ નહિ અને ઉલટું હું તમારી સૂચનાથી આ બધું તેમને કહું છું એવો તેમણે તો અનર્થ કર્યો. એ ચીડાયાં: “ આબો દિ નવરો જાય? અત્યારે તો અમારા વખત જેવું કામકાજ પણ ક્યાં છે? અમે આવાં કામ કરીને જ આવડાં થયાં છીએ; અમે તો સીમનાં કામો ય કરેલાં, છતાં અમને તો કાંઈ દરદ થયાં નથી. અમે ય ધોવા જતાં, અમને શરદી લાગી નથી. ”

મને લાગ્યું કે મારે તમારા જમાઈને મળીને તેમને બધી વસ્તુસ્થિતિથી વાકેફ કરવા જોઈએ. રાત્રે ઘેર મળશે માનીને હું પાછો ત્યાં ગયો ત્યારે બહેન ઘર બહાર પત્થરના ઓટલા ઉપર એક જૂનું ફાટેલું કંતાનનું ચાપડું પાથરી, એકાદ કામળી ઓઢીને સખ્ત ઠંડીમાં સૂતાં હતાં.

મેં તમારા જમાઈને મારા ઘેર તેડી જઈને દર્દનાં કારણોની વિગત સમજાવી, પુસ્તકો વંચાવી તેમની પાસે પૂરવાર કર્યું કે “ હું આ બધું કાંઈ મારા ઘરનું કહેતો નથી; તેમ જ તમારી પત્નીના બાપે કરેલી સૂચનાથી પણ કહેતો નથી. શરીરશાસ્ત્રના નિયમને અનુસરીને જ કહું છું કે રજસ્વલા સ્ત્રીના શરીરમાં અત્યારે સાફસુફીની ક્રિયા ચાલી રહી છે, એટલે ગર્ભાશય અને મગજ સ્વસ્થ હોતાં

નથી; માટે તેને શારીરિક તથા માનસિક સંપૂર્ણ આરામ આપવો જોઈએ. ઉપરાંત આ વખતે સ્ત્રીના શરીર કે મન ઉપર થયેલી ક્રિયાઓની સારી માઠી અસરોના સંસ્કારો ગર્ભમાં અવારનવાર બાળકની ઉપર પણ પડે છે; એથી શરીરની સાથે મનની પણ એટલી જ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

"ઘણી વખત રજસ્વલા સ્ત્રીને માનસિક આઘાતો પહોંચવાથી મગજનાં દર્દો પણ થવાનો સંભવ છે. અટકાવના સમયમાં સ્ત્રીએ ઠંડા પાણીનો સ્પર્શ સુદ્ધાં કરવો ન જોઈએ; કારણ કે એથી બગાડ બરાબર નહિ નિકળતાં ગર્ભાશયમાં લોહીનો જમાવ થઈને આવાં અનેક દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે.

"ખોરાકની પણ ખાસ સંભાળ લેવી જોઈએ. સાદો, સાત્ત્વિક, પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવો જોઈએ. દૂધ ખાવાને તો વૈદકીય દૃષ્ટિએ જરાય વાંધો નથી; દૂધથી કાંઈ પણ નુકસાન થતું નથી, ઉલટું જ ખટાશ ખાવાથી સાંધાઓનો દુઃખાવો ઉપડે છે, માટે ખાટા, ખારા, તીખા તમતમા, કઠોળ–ફરસાણ વગેરે વાયુ કરે એવા પદાર્થો તો તજવા જોઈએ."

તમારા જમાઈ ઉંચી કેળવણી પામેલા છે, એટલે તેઓ મારી વાતને બુદ્ધિથી બરાબર સમજ્યા છે ખરા, પણ તેઓ આ બાબતમાં કશો સુધારો કરાવી શકે એવી સ્થિતિમાં નથી; તેમણે તો પોતાની નિર્બળતા દર્શાવી મને જણાવ્યું કે " એ તો મારા ઘરની અંદરના વ્યવહારની, સ્ત્રીઓ વચ્ચેની બાબત છે. એટલે મારાથી વડીલોની મર્યાદા મૂકીને વચ્ચે આવવાનું સાહસ કરી શકાય નહિં, એમ કરવાથી તો અમારા કુળની પ્રથા તૂટે, વડીલોનાં મન પણ દુભાય; પરંતુ જો મારી પત્ની આ બધા નિયમો પાળવા માટે શરીર સુધરતાં સુધી તેના પિતાને ત્યાં રહે તો મને વાંધો નથી."

આ ઉપરથી મને લાગે છે કે પુત્રીઓનાં વેવિશાળો કરતાં પહેલાં સુસંસ્કારિતાને ઝીલીને સારી રાહત આપી શકે એવું કુટુંબ છે કે નહિ,

અને જરૂર પડયે આવી જડતા કે ઘાતક રૂઢીઓ કુટુંબમાંથી દૂર કરાવી સ્ત્રીને બચાવી શકે એવો પતિ છે કે નહિ એ જોવાની પુત્રીઓનાં માતા–પિતાની ખાસ ફરજ છે.

દેખીતી રીતે સારૂં પહેરવા ઓઢવા, સારૂં ખાવાપીવા મળે એવાં ધનવાન સાસરિયાં અને ભણેલગણેલ પતિ જોવાથી જ સ્ત્રીને સાચું સુખ મળી શકતું નથી. ખરી રીતે આપણાં કુટુંબોમાં રહેલી અમુક જડતા જ–રૂઢિચૂસ્તતા જ સ્ત્રીઓનાં દુઃખનું કારણ છે.

દાખલા તરીકે તમારી પુત્રીનાં સાસરિયાં સારાં સ્વભાવનાં છે, સાસુ પણ અમુક રીતે વહુને સુખી કરવાની વૃત્તિવાળાં છે. છતાં અજ્ઞાનને લીધે કેવું પરિણામ આવ્યું છે એનો તમે વિચાર કરશો તો તમને મારા કથનની યથાર્થતા જણાશે.

વળી કેળવણી પામેલ પતિ મળવાથી સ્ત્રીનો ઉદ્ધાર થઈ ગયો એવું જો કોઈ માનતું હોય તો તે મોટી ભૂલ છે. ઘણી વખત કેળવણી પામેલો પતિ તો એટલો વ્યવહારભીરૂ નીકળે છે કે સાધારણ બાબતોમાં પણ સ્ત્રીની રક્ષા કરી શકતો નથી.

કેળવણી પામેલ પતિઓ સ્ત્રી તરફ કેવા વફાદાર હોય છે એનો દાખલો આપું: એક હિસ્ટીરિયાપીડિત સ્ત્રીના પતિ ગ્રેજ્યુએટ યુવાન અમલદાર હતા. મેં તેમને કહ્યું કે "તમે તમારી નવરાશનો વખત કલબમાં કે મિત્રોની સાથે ગાળો છો, તેને બદલે તમારી આજારી પત્નીના સહવાસમાં ગાળો તો તેને બહુ જ માનસિક રાહત મળશે અને તેનું દર્દ વહેલું મટશે." તેમણે દીધેલો જવાબ મને ખૂબ યાદ રહી ગયો છે: "તમે તમારે દવા દીધા કરો ને! તમારે બીજી પંચાતમાં પડવાની જરૂર નથી. મારો સમય એવી અભણ સ્ત્રીની સાથે શી રીતે આનંદમાં જાય?" આ વાત બહુ જ કેળવાયેલા પતિ ગોતવાનાં ઉત્સુક મા–બાપોએ ભૂલવા જેવી નથી.

ઘણા પુરુષો આ ત્રણ દિવસોમાં પોતા મિત્રોને ત્યાં કે લોજ હોટલમાં જમી આવે છે. બિચારી સ્ત્રીઓને તો કાચું કોરૂં ખાઈને

કે પાડોશીઓની સહાનુભૂતિ ઉપર જ નભવું પડે છે. જે સ્ત્રી આપણને દરરોજ રાંધી જમાડે છે તેને આપણે ત્રણ દિવસ પણ રાંધીને જમાડી શકતા નથી. આથી આપણી પુરુષોની અધમતા બીજી શી હોઈ શકે ?

કીર્તિની કે વિલાસની ખાતર સ્ત્રીઓનાં શણગાર, લૂગડાંલત્તાં, ઘરેણાંગાંઠાં પાછળ આપણે ખૂબ ખૂબ ખર્ચ કરીએ છીએ, પણ સ્ત્રીના શરીરને નીરોગી રાખવાનાં સાધનો પાછળ આપણાથી ખર્ચ થઈ શકતું નથી. સ્ત્રીને ઘરેણાં કે કિંમતી વસ્ત્રોથી લાદી દેનાર પતિ તેની પત્નીના પગમાં સપાટ પહેરાવી શકતો નથી. સપાટ પહેરીને સ્ત્રી ફરી શકે એવું ઘરમાં વાતાવરણ પણ તૈયાર કરતો નથી. સ્ત્રીને માટે રજોદર્શનના ત્રણ દિવસોમાં વાપરવા માટે શણનું-ખડ કે ભૂંસું ભરાવેલું સરસ ગાદલું ને ધાબળીનું ગોદડું પણ વસાવી શકતો નથી. જો કે હવે ક્યાંક ક્યાંક આવા પ્રસંગે વાપરવા માટે કંતાનનાં ગાદલાં જોવામાં આવે છે ખરાં, પણ તે એક કુટુંબમાં ફક્ત એક જ હોવાથી ઘરની બધી સ્ત્રીઓ વારાફરતી એ એક જ ગાદલું પાથરે છે. એથી તો ઊલટી અસ્વચ્છતા વધે છે. એકબીજાનાં દર્દોનો એથી ફેલાવો થાય છે. માટે એક ગાદલાં ઉપર કાયમ ઓછાડ બીછાવી ને સૂવું જોઈએ, તેમ જ દરેક વખતે ગાદલું વાપર્યા પછી એ ગાદલા ઉપર ફીનાઈલનાં પાણીનું પોતું ફેરવી તડકે તપાવી નાંખવું જોઈએ. વળી રક્તસ્રાવના દિવસોમાં અંદરનાં વસ્ત્રો નીચે એક રૂ ભરેલી નાનકડી ગાદી ઉપર ઢીલી કચ્છ-ચડ્ડી પહેરવી જોઈએ. એથી બહુ જ સ્વચ્છતા જળવાય છે. ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ચેપ ફેલાવા સંભવ નથી, એ ગાદી કે ચડ્ડી કે કચ્છ દિવસમાં બે વખત ગરમ પાણીએ ધોવાં જોઈએ.

આવું તો મેં આપના જમાઈ પાસે ખૂબ આરડ્યું પણ નિરર્થક! આપની પુત્રીને આપને ત્યાં બોલાવી છ માસ રાખવાની મારી તો ખાસ સલાહ છે.

પીડિતાર્તવ

બપોરે જમીને આરામ લેતો હતો ત્યાં બૂમ પડી: 'વૈદ્યરાજ, ઘરે છો કે ?' અવાજમાં ગભરાટ અને ત્વરાનો આભાસ હતો.

'ચાલોને જલદી મારે ત્યાં. બહેનને પેટમાં સખત પીડ ઉપડી આવી છે.' આગંતુકે માગણી કરી.

બપોરે ગમે તેટલું મોડું થાય તો પણ કામ કરી શકાએ, પરંતુ અમારી વૈદ્ય–દાક્તરોની જમાત મોટે ભાગે જમીને આરામ લેવાને ટેવાએલી હોય છે, એનો ઘણા ગરજુ દર્દીઓને અનુભવ થયો હોય છે.

આરામપ્રિય મારા મનને આ નિમંત્રણ અણગમતું લાગ્યું. 'ભાઈ, અત્યારે કટાણે કેમ? સાંજના આવું તો ચાલશે ?'

રોગો કંઈ સમય વર્તીને થતા નથી, એમ અમે જાણતા હોઈએ છીએ; છતાં અમે દર્દીઓને ધમકાવ્યા વગર રહી શકતા નથી. આમ કરવાથી વધારે પ્રભાવ પડે છે એવી પણ કદાચ માન્યતા હોય છે.

'સાહેબ, અત્યારે જ વાઢ આવવા લાગી. કોઈ રીતે સહેવાતી નથી, એટલે દોડાદોડ આપને તેડવા માટે આવ્યો છું. સાંજ સુધી નહિ ચાલે. અત્યારે જ આવો.'

'ગાડી લાવ્યા છો ?'

નજીકમાં નજીકના સ્થળે પણ અમારો ગાડી માગવાનો શિરસ્તો હોય છે. પગે ચાલીને ખૂબ ફરો. વ્યાયામ કરો, એવી શીખામણ દેનારા અમે વાહન વગર એક ડગલું પણ ભરતા નથી!

હવે તેડવા આવનાર ભાઈને વિલંબ અસહ્ય થતો હતો. જરા કચવાટથી તેમણે કહ્યું: 'મારૂં ઘર તો તદ્દન નજીક છે. વળી અત્યારે ટ્રેઇનનો ટાઇમ હોવાથી સ્ટેન્ડ ઉપર એક પણ ઘોડાગાડી નથી. આ કાંઈ મોટું શહેર નથી, ભાઇસાહેબ.'

આથી હવે મારે ઊભા થયા વગર ન ચાલ્યું. પ્રતિષ્ઠિત અને પરિચિત સદ્‌ગૃહસ્થ હતા એટલે શરમે પણ જવું પડયું; નહિ તો અજાણ્યા ગરીબને તો આવે કટાણે ફી દેવા છતાં ના પાડીએ છીએ અને રઝળાવીએ છીએ! આ દાક્તર–વૈદ્યોના યુગમાં એમની બેપરવાઇનો અનુભવ જેમને થયો હોય છે તેજ જાણે છે.

સદરહુ સદ્‌ગૃહસ્થને ઘેર જઈ મેં જોયું:

એક યુવાન બહેન કાથીના ખાટલામાં કોથળો પાથરી, અસહ્ય યાતનાથી ચીસો પાડતાં તરફડી રહ્યાં હતાં. કપડાં પણ વ્યવસ્થિત નહોતાં. શીશામાં ભરેલા ગરમ પાણીનો શેક ચાલુ હતો. ઓરડાનું એક કમાડ વાસીને દર્દીનાં મા બહાર આવ્યાં અને બોલ્યાં.

'પરણ્યા પહેલાં કાંઈ નહોતું. સાસરે એક વાર જઈને આવ્યા પછી આ બધી ઉપાધિ ઊભી થઈ છે. જોયું જાતું નથી.'

'કોરે બેઠેલી છે. તમે અડીને તબીયત જોશો ને?' પેલા ગૃહસ્થે મને પૂછ્યું.

'વૈદ્ય–દાક્તરને બાધ હોય જ નહિ.' માતાએ વણપૂછયો નિર્ણય આપ્યો.

વૈદ્યકીય તપાસ શરૂ કરી. થોડી વાર કહણ થઈને સહન કરવા અને સ્વસ્થ થઈ શાંત રહેવા દર્દીને સૂચના કરી: તેનો અમલ મહા પ્રયત્ને કરી શકાય એવી એ પીડા હતી.

શ્વશુરગૃહનિવાસ પછી એકાદ વરસથી પ્રતિમાસે રજોદર્શન વખતે આવી યાતના ભોગવવી પડતી હતી.

એનાં કારણો એ હતાં કે:—

ઋતુપ્રાપ્તિ વખતે બીજાં કામો ઉપરાંત બેત્રણ દિવસ ખાસ કરીને કપડાં ધોવાનું કામ કરવું પડતું હતું. નદી–તળાવે કલાકોના કલાકો ટાઢા પાણીમાં હાથપગ રહેવાથી અટકાવ બરાબર સાફ આવતો નહોતો. લોહી ગંઠાઈ જવાથી 'રક્તગુલ્મ' નામનું દર્દ થયું હતું.

રજોદર્શન વખતે ખોરાકમાં પણ સારી રીતે કુપથ્ય થતું હતું. ખટાશ, અથાણાં, કઠોળ, ફરસાણ, તળેલી ચીજો, ટાઢો અને વાસી ખોરાક લેવાતો હતો.

વળી આવા કિસ્સાઓમાં વિષયસેવનનો અતિરેક પણ કારણભૂત હોય છે. જો કે આવા સીધા પ્રશ્નો દર્દીને પૂછીને માહિતી મેળવી શકાતી નથી. સમાજમાં આવી બાબતોમાં શરમનો પડદો હજી સ્ત્રીઓની આડે ઊભો કરેલો છે તે પૂરેપૂરો ભેદાયો નથી. એને લીધે બહેનોને ગુપ્ત દર્દોથી રિબાવું પડે છે.

પરિપક્વ યૌવનના વિકાસ પહેલાં અને સ્ત્રીની કામવાસના જાણ્યા સિવાય પુરુષ તરફથી થયેલું અકાળે શારીરિક સંબંધનું આક્રમણ પણ આવા રોગ માટે જવાબદાર હોય છે, એ તો પૂછવા વગર પણ કલ્પી શકાય છે. કારણ કે અનેક ભૂતકાળના અનુભવોએ તે કલ્પનાની સાબિતી આપી હોય છે.

આજારી બહેનને તપાસીને પાછો ફર્યો, ત્યારે માતાએ બારણા ઉપર લટકાવેલ કપડાનો પડદો અને ભોંય પર બિછાવેલી જાજમને હું અડી ન જાઉં એ માટે સંકોર્યા. એ ઉપરથી મેં અનુમાન કર્યું કે, હું આભડછેટ મારે ઘેર લઈ જાઉં તેમાં ઘરધણીને કશો વાંધો નહોતો. વાંધો ફક્ત હતો એટલો જ કે આભડછેટ હું તેમના ઘરમાં ભૂલેચૂકે ન પેસાડું. એ માટે આ કાળજી તેમણે લીધી હોવી જોઈએ !

દવા લેવા સાથે આવવા મેં પુરુષને કહ્યું. તેમણે વિવેક કર્યો: ‘ જો નહાવું હોય તો ગરમ પાણી મુકાવું અને બદલવા કપડાં આપું. ’

મેં આભાર માન્યો, અને ‘ આભડછેટનો ઉત્તરવિધિ મારે ઘેર કરીશ, તમે ચિંતા ન રાખો ’ એમ કહ્યું.

દવા લેવા સાથે આવનાર પુરુષને તેમની પત્ની, મને એ અડી ન જાય એવી સૂચના છાનીમાની કરવાનું પણ ભૂલ્યાં નહોતાં. પરંતુ

એ મારા લક્ષ બહાર રહ્યું નથી, એમ ચકોર પુરુષના જાણવામાં આવતાં તેમણે બહાર નીકળીને કહ્યું:

'બૈરાંની મૂરખ જાત છે ને? મને તો કાંઈ વાંધો નથી, તમે ખોટું ન લગાડશો.' એમ કહી મને અડીને ચાલવા લાગ્યા.

મેં હસીને જવાબ દીધો: 'મને ખોટું નહીં લાગે. હું તો આવી બાબતોથી ખૂબ ટેવાએલો છું.'

પુરુષો માનતા હોય કે ન માનતા હોય, પણ સનાતની આચાર-વિચારવાળી સ્ત્રીઓ પાસે આવું દાંભિક નાટક ભજવવું પડે છે. કોણ કહે છે કે, સ્ત્રીઓના સામ્રાજ્યની આણ પુરુષો માનતા નથી!

દવા આપી, ઘરગથ્થુ ઉપાય પણ બતાવ્યા. તરત જ બહેનને આરામ થઈ ગયો. એમ એક મહિના ઔષધોપચાર કરવાથી, પ્રતિમાસની આર્તવપીડા નષ્ટ થઈ. રજોદર્શનના નિયમો પણ પાળવા માંડતાં નીરોગી થઈ ગયાં.

આ રહ્યા તે ઉપાયો:—

ચાર તોલા કાળા તલ આખાભાગા કચરી—ખાંડી ૧॥ શેર પાણીમાં ઉકાળી, નવટાંક પાણી રહે ત્યારે ચૂલેથી ઉતારી લેવું, અને પછી ગાળી લેવું. તેમાં

૦॥ ભાર જૂનો દેશી ગોળ,

૦॥ ભાર ગાયનું ઘી અને

૦। ભાર ભારીંગ ત્રિકટુનું ચૂર્ણ મેળવી સહરડુ ઉકાળો પીવો.

સવારના ઉકાળેલા કૂચા સાંજે ઉકાળી એ જ પ્રમાણે ગોળ, ઘી અને ચૂર્ણ નાંખી પીવા.

દરરોજ ચાર તોલા કાળા તલનો ઉકાળો સવાર સાંજ ઉપર બતાવેલી રીતે પીવો.

ઉકાળો ઢાંકયા વગર માટીના વાસણમાં ધીમે તાપે ઉકાળવો. માટીના ઠામને અભાવે કલાઈવાળું તપેલું પણ ચાલે.

એમ ચાલતા સેવનથી રજોદર્શન વખતે આવતી ચૂંક નષ્ટ થશે, અટકાવ સાફ આવશે, કમર અને માથાનો દુ:ખાવો દૂર થશે.

ભારીંગ ત્રિકટુનું ચૂર્ણ:—

સૂંઠ	રૂપીઆ ૧ ભાર
લીંડીપીંપર	રૂપીઆ ૧ ભાર
તીખાં	રૂપીઆ ૧ ભાર
ભારીંગની છાલ	૩ ભાર

એ બધાંને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. સવાર સાંજ તલના ઉકાળામાં ૦ા—૦ા ભાર નાંખવું.

આ પ્રયોગ એક માસ કરવો જોઇએ. અને એટલી મુદતમાં ફાયદો ન થાય તો વધારે વખત કરવો. રજોદર્શન વખતે અહીં બતાવેલા નિયમો અવશ્ય પાળવા:

અટકાવવાળી બહેનોએ

પાળવાના નિયમો

(૧) પરિશ્રમથી કે પાણીમાં રહેવાથી અટકાવ સાફ આવતો નથી; માટે કપડાં ધોવાં, વાસણ માંજવાં, ખાંડવું, દળવું, ભરડવું, લીંપવું, ઝાટકવું, છાણ કે ધૂળ લેવા જવું, વગેરે કામો ન કરતાં સંપૂર્ણ આરામ લેવો.

(૨) કઢી, દહીં, છાશ, અથાણાં વગેરે ખટાશ બિલકુલ ન ખાવી. કઠોળ, ફરસાણ, તળેલી ચીજો, મરચાં વગેરે ન ખાવું.

(૩) સાદાઇથી અને સ્વચ્છતાથી રહો. ગંદાં રહેવાની જરૂર નથી. એથી એકંદરે હાનિ થશે.

(૪) રજોદર્શન વખતે કરેલ વિચાર અને વર્તનની ભવિષ્યના બાળક ઉપર ઘણી મોટી અસર થાય છે. માટે પવિત્ર અને સદાચારી રહો.

(૫) શરદી અને ટાઢથી બચવું. પાગરણ સારી રીતે વાપરવું.

(૬) દૂધ ખાવામાં કશો વાંધો નથી.

આ નિયમો નહિ પાળવાથી પેડુની ચૂંક, માથાનો દુ;ખાવો, કમરની ફાટ્ય, પ્રદર, લોહીવા, વંધ્યત્વ વગેરે ગર્ભાશયના અનેક રોગો થાય છે.

[૯] સ્ત્રીઓમાં વધુ પ્રમાણમાં પ્રસરતું હઠીલું દર્દ—યોષાપસ્માર:

તેને મળતો "હીસ્ટીરિયા"નો એક પ્રકાર

ઘરમાં વાળુની તૈયારી ચાલી રહી હતી, ત્યાં એક ડોશીમાએ વસ્ત્રાલંકારભૂષિતા યુવતી સાથે ઘરમાં પ્રવેશ કર્યો. દેખાવ ઉપરથી એ નવવધૂ હોવી જોઈએ એમ સહજ અનુમાનથી કલ્પી શકાતું હતું.

'કેમ માજી, અત્યારે ક્યાંથી? આવો બેસો, શું કામ છે?' મેં આવકાર આપીને પૂછ્યું.

આજારી બહેનનાં દર્દ—લક્ષણે જવાબ દીધો. યુવતીને અવિરત હેડકી જેવા–ઘણે દૂર સુધી સંભળાય એવા ધ્વનિ સાથે ઉપરાઉપરી ઓડકાર આવવા લાગ્યા.

'જુઓને ભાઈ, હમણાં દીકરાને પાંચ વરસે ફરીથી પરણાવ્યો. હજી તો પૂરા આઠ દિવસ પણ થયા નથી, ત્યાં વહુએ ઘરમાં પગ દીધો ને માંદી પડી છે. એના બાપને ઘેર નખમાંય રોગ નહોતો અમારે લહેણું જ નથી. પહેલીને પણ દરેક સુવાવડે લાંબા મંદવાડ આવતા: મરણમાંથી ઉગરતી: પૂરી સાજી તો કોઈ દિ રહી નથી, અને અંતે છોકરાં રઝળાવી મરી ગઇ. અધવચ ઘર ભાંગ્યું.' ડોશીમા ગળગળાં થયાં અને વાત ઘડીક બંધ રાખી.

માંદાં પડવું અને પુત્રનો ગૃહસ્થાશ્રમ અધૂરો મૂકી સ્વર્ગે સંચરવું એ પણ આ સમાજમાં કેટલીએક સાસુઓની દૃષ્ટિમાં વહુનો અપરાધ મનાય છે.

'ક્યારે ભાઈને પરણાવ્યા? મને તો ખબરેય નથી.' મેં જીજ્ઞાસાથી પૂછ્યું.

'હજી દસ દિવસ પહેલાં લગ્ન થયાં. એને તો પરણવું નહોતું. એ તો ના જ પાડ્યા કરતો હતો. પણ નાનાં છોકરાંને જાળવે કોણ?

હું કાંઈ ભવ આખો થોડું જ જીવવાની છું? હજી તો પંથવર જેવડો છે. આખી જીંદગી એકલાં શે જાય? પણ અમારી જ્ઞાતિમાં કન્યાઓની ઘણી અછત; વળી આગળ જૂની વહુનાં છોકરાં, એટલે સગપણ થતાં વધારે વરસો વીતી ગયાં, અને હવે અનુભવે છોકરો પણ સમજ્યો.'

માબાપને પરણાવતી વખતે પોતાના પુત્રો કદી મોટી વયના લાગતા જ નથી અને વિધુર તરુણો પણ પ્રાયઃ શરૂઆતમાં લગ્ન કરવાની ના પાડી, પછી વડીલવર્ગના આગ્રહને વશ થઈ, લાચારીથી પરણવું પડયું એમ કહે છે !

આપણા સમાજમાં વિધવા સ્ત્રી કરતાં વિધુર પુરુષને બાળકો સંભાળી ધંધો કરતાં કરતાં ગૃહવ્યવહાર ચલાવવાની કદાચ ઘણી વધારે મુસ્કેલીઓ નડે છે, એટલે સ્ત્રીના વૈધવ્ય જીવનથી પુરુષનું વિધુર જીવન અત્યંત કઠણ છે. એથી કહેવત પડી ગઇ છે કે 'ઘોડે ચડનાર બાપ મરજો, પણ રેંટિયો કાંતનારી મા ન મરજો." પરંતુ આ સત્યનો આપણે ઘણીવાર પ્રગટ સ્વીકાર કરી શકતા નથી.

દર્દી બહેનનું શરીર તપાસ્યું તો એકંદર નીરોગી હતું. પિતૃ-ગૃહે કદી આવી ફરિયાદ નહોતી. બાંધો પણ સુદૃઢ હતો. ચહેરા ઉપર સુંદરતા અને લાવણ્ય હતાં. અત્યારે થયેલ દર્દની હકીકત સાંભળીને વધારે વિગત પૂછી લીધી. દવા દીધી. પથ્યનું સૂચન કરી ડોશીમાને એમના દિકરાને મારી પાસે મોકલવાનું કહી બંને બાઇઓને રજા આપી.

પુરુષ સાથેની ચર્ચાનો આ સાર હતોઃ મિલનની પ્રથમ રાત્રિથી જ સંયમ વિના અમર્યાદ વિષયસેવન શરૂ કરી દીધું હતું. જ્યારે કોઈ કામસર પતિને રાતે બહારગામ રહેવાનું થાય, ત્યારે અથવા સાસુ સાથે નવવધૂને સૂવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થાય ત્યારે આ દર્દનું જોર ઘણું નરમ પડી જતું હતું.

નવપરિણિતા સ્ત્રી સાથે પ્રાથમિક સંબંધ કેવી રીતે કરવો એના જ્ઞાન વિના અને વિષયસેવનના અતિરેકથી આવા રોગો થાય છે.

*

વળી એક વાર આધેડ પ્રૌઢ વયની બાઈ પોતાની અતિ સુંદર, યુવાન, વિકસિત અંગોવાળી તંદુરસ્ત અને લાવણ્યભરી પુત્રીને લઈને આવ્યાં. એને તો બહુ સખ્ત વેદનાદાયક ઉપરાઉપરી હેડકી આવતી હતી, ત્યારે એનું અંગ પણ ખેંચાતું હતું અને મોં ઉપર ગ્લાનિ હતી.

દર્દીની હકીકત આ પ્રમાણે હતી. લગ્ન પહેલાં સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હતી. ઉમર પણ લગભગ સત્તર અઢાર વર્ષની હતી. મહિના પહેલાં પરણાવી. સાસરે ગયા પછી બીજે દિવસથી જ આ ઉપદ્રવ શરૂ થયો હતો. સાસરિયાં બહુ ભલાં હતાં. પતિ પણ પ્રેમાળ હતો. સારી રીતે ત્યાં સુખ હતું. વહુને બધાંયે વખાણી એટલે નજર લાગ્યાનો વહેમ આવ્યો! ઘણા ઉપાય કર્યા પણ મટયું નહિ, એટલે પછી એની મા દીકરીને સાસરે જઈને મારી પાસે દવા કરાવવા તેડી લાવ્યાં હતાં.

મારા ઉપરની શ્રદ્ધાએ એને એમ મનાવ્યું હતું કે જ્યારથી મારી સારવાર કરાવવાનો સંકલ્પ કરી ગાડીમાં બેઠાં ત્યારથી તરત જ રાહત જણાવા લાગી છે. હવે થોડી થોડી વારે વિસામો ખાઈને રોગનું જોર ઉપડે છે. જો કે એમ થવામાં શું કારણ હતું એની એ બિચારીને ગમ નહોતી.

*

બીજા એક નવપરિણિત યુવાને આ પ્રમાણે કથની જાહેર કરી હતી:

એક વરસ પહેલાં સુવાવડમાં પત્ની ગુજરી જતાં એ જ કુટુંબના નજીકના સગામાંથી કોઈ કન્યા શોધી સગપણ કર્યું. લગ્ન કરી ઘેરે આવ્યા પછી નવવધૂ બિમાર પડી. હેડકી અને ઓડકાર આવ્યા કરે, બેભાન થઈ જાય અને શરીર ખેંચાય, બકારી થાય, ખોરાક ભાવે નહિ. પ્રથમ તો સદ્દગતની નડતર માની દોરાધાગા, ધૂપદીપ, ચંડીપાઠ કરાવ્યા. થાળીગોળી, ડાકલાં પણ બેસાડયાં. એવા પ્રેતવિદ્યાના તાંત્રિક, માંત્રિક અને દૈવી પ્રયોગો કર્યા. કારણ કે આશાભરી મરણ

પામેલી, બહેન થતી શોકયનો જીવ આ ઘરમાં આની પાસે ન આવે તો બીજે કયાં જાય? પણ બધું નિષ્ફળ. આરામ થયો નહિ, એટલે પછી દર્દ હોય તો એના પણ ઉપાયો કરી જોવાનો વિચાર કર્યો હતો.

*

આવા રોગથી પીડાતી નવપરિણિત યુવતીઓ લગ્નગાળામાં ઘણી વાર જોવા મળે છે.

આપણે ત્યાંના સમાજમાં શહેરવાસી, સુધરેલાં, ગણ્યાંગાંઠયાં કુટુંબો બાદ કરતાં કુમારિકાઓ નિકટના સ્વજન સિવાય અન્ય પુરુષવર્ગના પરિચયમાં કે સંપર્કમાં આવતી નથી. ખાસ અનિવાર્ય કારણ વગર સ્વજન પુરુષનો સ્પર્શ પણ કરતી નથી. યૌવનના ઉદ્‌ગમકાળે શરમાળપણું કન્યાઓમાં સહજ ભાવે જ પ્રગટે છે. સ્ત્રીશરીરનાં અંગો વિકસવા માંડ્યા પછી એનો સંકોચ પણ વધે છે. પુરુષ સાથે કદાપિ એકાંત મળ્યું હોતું નથી. હજી કૌમાર્યાવસ્થામાં ભાવિ પતિ સાથે સંવનનનો યુગ શરૂ થતો આવે છે. હજી મોટે ભાગે મુરબ્બી વર્ગ કે મિત્ર દ્વારા કન્યાની પસંદગી થાય છે કે સગપણ ગોઠવાય છે. કદાચ કોઈ કોઈ ભાવિ દંપતી પરસ્પર પત્રવ્યવહાર કરે છે ખરાં, પણ એથી એમના શારીરિક સંબંધને માટે સ્ત્રીને થતો અતિક્ષોભ દૂર થતો નથી.

લગ્ન પછી માતાપિતા અને પિયર છોડવાથી નવવધૂનું ચિત્ત ઉદ્વિગ્ન થયેલું હોય છે. પ્રથમ રાત્રે એને સ્વજનવિયોગે અણગમો જાગે છે. અજાણ્યું ઘર, અપરિચિત માણસો અને વાતાવરણથી પ્રથમ તો એ ગૂંગળામણ અનુભવે છે. શરમ અને કાંઇક ભયગ્રસ્ત મનોદશામાં શ્વશુરગૃહમાં પ્રવેશ પામે છે.

પતિસમાગમની દિશા અને પ્રદેશ એને માટે સાવ અજાણ્યાં હોય છે. રતિપ્રસંગે વેદના થાય છે કે આનંદ મળે છે એની કશી જ સ્પષ્ટ કલ્પના અગર ખ્યાલ હોતાં નથી. જ્યાં પુરુષ પોતે જ

કામશાસ્ત્રના જ્ઞાનથી વિહીન હોય ત્યાં સ્ત્રીની તો વાત જ ક્યાં કરવી? બાળવયમાં પરણીને સાસરે ગયેલી અને પતિસહવાસમાં આવેલી, તથા મૂર્ખ પતિએ એવા પ્રસંગે આપેલ કષ્ટ કે કવચિત થયેલા રક્તપાતની વાતો સખીઓ પાસેથી છૂટી છવાઈ કદી કદી સાંભળી હોય છે. વળી લગ્નજીવનને પરિણામે આવતી પ્રસૂતિનું દશ્ય અને માતાની એ પ્રસંગે ઊઠેલી છાની છાની વેદના—ચીસોના સંસ્કાર મન ઉપર અજાણતાં પણ ઓછે વધતે અંશે પડેલા હોય છે. જ્યારે સંબંધની ઇચ્છા થાય છે ત્યારે શરમ, સંકોચ, ક્ષોભ અને બીક બધું ચાલ્યું જાય છે; પરંતુ પ્રથમ પતિ—સહવાસમાં રમણીને માટે થોડો સમય જોઈએ છે, ઉતાવળનું એ કામ નથી.

આ વિષય નવલકથા, કાવ્ય, નાટક કે ચિત્રપટનો નથી પરંતુ કામશાસ્ત્રના વ્યવહારુ જ્ઞાનનો છે.

પતિના શયનગૃહમાં પ્રવેશતાંની સાથે જ સ્ત્રીમાં એની ભૂખ જાગી જતી નથી; ત્યાં તો એ પ્રથમ રાત્રિએ ધડકતે હૈયે પગ મૂકે છે.

અજાણ્યું ઢોર પણ નવે ઘરે મુંઝાય છે, પહેલે દિવસે દોવા દેતાં આનાકાની કરે છે, દૂધ બરાબર કાઢતું નથી, ખોરાક લેતું નથી, સીમમાં ચરવા પણ જતું નથી, પોતાના બચ્ચાને પણ ધરાવતું નથી. આટલો અણગમો એ અનુભવે છે, પણ થોડા દિવસ પછી તેને ગોઠવા માંડે છે. રબારી ભરવાડ તેને થોડા દિવસે ધણમાં હેળવી શકે છે, ત્યારે જ તે શાંતિ અનુભવે છે.

મનુષ્ય તરીકે પશુ કરતાં જેનાં મન અને બુદ્ધિ વિકસેલાં છે, હૃદય અતિ કોમળ છે, એવી યુવતીને પણ મીઠાશથી પરિચય પાડી, એની સાથે પ્રથમ દિલ મેળવવું જોઇએ, અને પછી શારીરિક સંબંધમાં ઉતરવું જોઇએ. નહિ તો એને માનસિક આઘાત થાય છે, અને જ્ઞાનતંતુઓને હાનિ પહોંચવાથી હીસ્ટીરીઆ જેવાં દર્દો પેદા થાય છે.

પ્રથમ તો પતિના શયનગૃહમાં ધ્રૂજતે પગે એ આવે છે ત્યારે એનું કાળજું પારેવાની માફક ફફડતું હોય છે. એકાંતમાં કદી પણ પુરુષનો

પરિચય નહિ હોવાથી બહુ જ શરમ લાગે છે. સ્પર્શ સાથે એક જાતની કંપારી આવી જાય છે. ટાઢના ઉકરાંટા જાણે આવતા હોય એવી અસર થાય છે. હૃદય વધારે જોરથી ધબકે છે. અંગો ઉપરથી વસ્ત્રો ખસેડતાં બહુ જ સંકોચ અને શરમ અનુભવે છે. આવી મનોદશામાં પતિ જો બલાત્કાર કરે તો નવવધૂના મન ઉપર એની ઘણી જ માઠી અસર થાય છે.

યૌવન ખીલ્યું હોય, અંગો વિકસિત હોય, ઉમરલાયક સ્ત્રી હોય તો પણ બહુધા પ્રથમ પતિમિલનની રાત્રિએ આવી માનસિક સ્થિતિ એ અનુભવી રહેલી હોય છે.

મોટે ભાગે પતિ પત્ની પરસ્પર અપરિચિત હોય છે. પ્રથમ તો તેમણે એકબીજાંની નજીક આવવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. કોઇ પણ કુમારિકા એવી ભાગ્યે જ હશે કે જેનું દિલ તદ્દન અજાણ્યા પતિ સાથે એકદમ મળી જાય.

કહેવાય છે કે ઉચ્ચ કોટિની વારાંગનાઓ—વેશ્યાઓ પણ અજાણ્યા પુરુષ સાથે એકદમ છૂટ લેતી નથી.

શ્રી. બાપાલાલ વૈદ્ય અભિનવ કામશાસ્ત્રમાં લખે છે કે "આ સંબંધમાં સમ્રાટ નેપોલિયનની વાતને નવ-દંપતીઓએ હમેશાં યાદ રાખવી જોઇએ. નેપોલિયન એની પ્રિયતમા જોસેફાઇનને પરણી તેને સાથે તેડી ગયો. તે જોસેફાઇનમાં એટલો અનુરક્ત થઈ ગયો કે તેણે ગાડીમાં બેસતાં વેંત જ ચુંબનાદિ ક્રિયા શરૂ કરી. જોસેફાઇને એને એક જંગલી માણસ ધાર્યો અને તેનું અપમાન કર્યું. તે રીસાઈ ગઈ અને આ ઘટનાનો પ્રભાવ બંનેના જીવન ઉપર સદાને માટે રહ્યો."

વાત્સ્યાન જણાવે છે કે, પ્રથમ રાત્રિએ પતિએ પત્ની સાથે એકાંતમાં મળીને તેની બહુ જ ભાવથી આગતાસ્વાગતા કરવી અને મીઠી મીઠી વાતો કરવી. એનો વિશ્વાસ સંપાદન કરવાની ચેષ્ટા

કરવી; પરંતુ પોતાના બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કદિ પણ ન કરવો. *

નવપરિણિત પત્ની સાથે એની ઇચ્છા વગર દુરાગ્રહપૂર્વક બલાત્કારે પતિએ કાંઈ પણ વ્યવહાર કરવો નહિ; કેમ કે સ્ત્રીઓ સ્વભાવથી જ પુષ્પ સમ સુકુમાર હોય છે, એટલા માટે બહુ જ આદર, સ્નેહ અને નમ્રતાપૂર્વક એની સાથે વર્તવાની જરૂર છે.

એટલે શરૂઆતમાં પતિ પોતાનો પ્રેમ પ્રિયતમા તરફ પ્રગટ કરે, લગ્ન પહેલાંના પોતાના હૃદયગત ભાવો શા હતા, તે એની પાસે વ્યક્ત કરે. પત્નીને ખાતરી આપે કે પોતે કદી પણ તેની ઇચ્છા વિરુદ્ધ કોઇ પ્રવૃત્તિ કરશે નહિ. અને આ રીતે પત્નીની કામનાઓ જાણવાનો પ્રયત્ન કરી એના વિશ્વાસપાત્ર બનવું. એક વખત પ્રિયાનો અનુરાગ ઉત્પન્ન થયા પછી તો દિન પ્રતિદિન વધારે ને વધારે પ્રેમ અને વિશ્વાસ કરતી એ થઈ જશે.

પત્નીનું દિલ જીતવા માટે એના સદ્ગુણની પ્રશંસા કરવી. એનાં માતાપિતાની કુલીનતા, ઉદારતા વખાણવી, અને તેમણે જાનનો જે આદરસત્કાર કર્યો હોય, કરિયાવર દીધો હોય એનાથી સંતોષ થયો છે એમ કહી એને પ્રસન્ન કરવાનો પ્રયાસ કરવો. એની સુંદરતાની પણ યોગ્ય સ્તુતિ કરવી.

આ બધાંથી એવું તો પ્રસન્ન દાંપત્ય પ્રગટે છે કે જેની મીઠાશ જીવનભર જતી નથી, અને સૌભાગ્યરાત્રિ જેવી જ હમેશાં રહે છે.

અત્યારે તો આથી ઉલટું વર્તન કરી પોતાના દાંપત્યને ક્લેશમય કરી મૂકવામાં આવે છે અને સ્ત્રીના જીવનમાંથી આનંદોર્મિનો નાશ કરી સ્વભાવમાં ચીડીઆપણું દાખલ કરવામાં આવે છે.

---

* પતિએ પ્રથમ ત્રણ રાત્રિઓમાં નવવધૂ સાથે મધુર મધુર વાતો કરવી, પ્રેમ દર્શાવવો, અને આવા પ્રકારે એનામાં અનુરાગ તથા વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરવો. પરંતું આમ કરતાં ભૂલચૂકથી પણ બ્રહ્મચર્યને નષ્ટ થવા ન દેવું.

[વાત્સ્યાન કામસૂત્રમ્]

પરાણે કરેલા શારીરિક સંબંધમાં એને ઘણીવાર તો સદાને માટે પતિ તરફ એવો અણગમો આવી જાય છે કે પછી ખરી કામવાસના જાગતી નથી અને જીવનમાં રસ જામતો નથી.

જો બેત્રણ દિવસ—વધારે નહિ—ધીરજ રાખવામાં આવે તો શયનગૃહમાં પતિના એકાંત પરિચયથી ધીરે ધીરે સંકોચ અને શરમ દૂર થાય છે, એનામાં કામવાસનાની જાગૃતિ પ્રદીપ્ત થાય છે, અને સ્પર્શ, એકશય્યા, ચુંબન વગેરે ગમવા લાગે છે. ચતુર પતિ આ બધાં લક્ષણો ઉપરથી શારીરિક સમાગમનો સમય જરૂર પારખી શકશે.

પતિએ આ વાત યાદ રાખવી ઘટે કે પ્રથમ મેળાપ વખતે પાડેલી છાપ કે સંસ્કાર પત્નીના મન ઉપર સદાને માટે રહે છે. એમાંથી સારી છાપ પાડી સુખ મેળવવું કે ખરાબ પાડીને દુઃખ વહોરવું એ પોતાના જ હાથમાં છે.

સ્ત્રી માત્રની એક જ મહેચ્છા હોય છે કે પોતાનો પતિ એના તરફ પ્રેમ રાખે અને સન્માનથી જુએ. જો પતિ આટલું કરે તો પાતાળપાણી માફક એના હૃદયનું પ્રેમઝરણ પતિ તરફ અવિરતપણે વહ્યા કરશે.

સ્ત્રીમાં કામવાસના પ્રગટ્યા વિના ક્ષુભિત મનોદશામાં પરાણે કરેલા શારીરિક સંબંધથી મગજમાં રહેલા નાડીચક્રને ઘણો આઘાત પહોંચે છે. એથી હેડકી, ઓડકાર, ઉલટીઓ, હીસ્ટીરીઆની તાણ, વગેરે ઉપદ્રવો થાય છે. કોઈ કોઈ સ્ત્રીને તો આ દર્દ જીવનભર લાગુ પડી જાય છે ને તે રીબાય છે. મન તથા જ્ઞાનતંતુઓ ક્ષુબ્ધ થવાથી આ રોગ થતો હોવા છતાં શારીરિક કારણો તરીકે બીજાં—કબજીઆત, અમ્લપિત્તવાળી પ્રકૃતિ, અજીર્ણ વગેરે પણ હોય છે.

એટલે આ દર્દની ચિકિત્સા કરતી વખતે રેચ—જુલાબ આપવાની ખાસ જરૂર છે.

હવે એના ઉપાયો લખીએ:

કબજીઆત દૂર થવા માટે લાંબી શીંગમાંથી કાઢેલો તાજો ગરમાળાનો ગોળ, ગંઠોડાં, મોથ, કડુ અને હરડેની છાલ—દરેક એક તોલો લઇને બધાંને આખાંભાગાં ખાંડી, માટીના કે કલાઈ દીધેલા વાસણમાં ઢાંકયા વગર દોઢ શેર પાણીમાં ઉકાળી, નવટાંકને આશરે રાખી, ઉતારી, ઠરે ત્યારે ચોળી, લૂગડાથી ગાળીને આ 'ગરમાળપંચક' નો કવાથ પાવો.

આ ઉપાયથી સાફ ઝાડા થશે. જો કે પેટમાં થોડી આંકડી આવશે, પરંતુ પેટ સાફ થઈ જશે.

ઉકાળાની કડાકૂટ ન કરવી હોય તો કડુનું ચૂર્ણ તોલો ૦ાા, સોડા બાય કાર્બ તોલો ૦ાા બંને મેળવીને ત્રણ પડિકાં કરી દિવસમાં પાણી સાથે સવાર સાંજ લેવાં.

શરૂઆતમાં પ્રથમ જુલાબ લઇને કોઠો સાફ થયા પછી નીચેના ઉપાયો પૈકી જે યોગ્ય લાગે એ યોજવા:

હરડેની છાલ કે લીમેજ, સાકર, સિંધાલૂણ, સુંઠ } દરેક સમભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ, ચૂર્ણ કરી એમાં એ ચૂર્ણથી બમણી કાળી ધરાખ અથવા જૂનો દેશી ગોળ. તેને ખૂબ ખાંડી, લોંદા જેવું બનાવી, એમાં ઉપર્યુક્ત ચૂર્ણ મેળવી, મસળો, (થોડું મધ નાંખવું—જરૂર હોય તો) મોટા બોર જેવડી ગોળીઓ વાળી, સવાર, બપોર, સાંજ—એમ ત્રણ વખત એક એક ગોળી ચાવીને દૂધના અનુપાનથી લેવી.

હવે પછીનો બીજો પ્રયોગ પણ તાત્કાલિક રાહત આપે છે:

સુવર્ણઘટિત મકરધ્વજ ૨ ગ્રેઈન

એલાદિ ચૂર્ણ ૪ વાલ

પહેલાં લીસી ખરલમાં મકરધ્વજ દસ મિનિટ વાટી, તેમાં એલાદિ ચૂર્ણ નાંખી, બરાબર મિશ્રણ કરીને બે પડીકાં બનાવવાં. સવાર સાંજ દવા જેટલી સાકર અને ચટાય તેટલું મધ નાંખી લેવાં.

કદાચ મકરધ્વજ ન મળે તો એકલું એલાદિ ચૂર્ણ લેવાથી પણ જરૂર ફાયદો થશે.

એલાદિ ચૂર્ણ:—મોટા એલચા (ન મળે તો એલચી), ઘઉંલા, પ્રિયંગુ (ન મળે તો ઘઉંલા લેવા), મોથ, નાગકેશર, સુખડ, પીંપર, લવીંગ બમણા અને ડાંગરને શેકી તૈયાર કરેલ ધાણી.

દરેક સરખે ભાગે લઈ, ખાંડીને વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. મધ સાકરમાં ચાટવાથી હેડકી અને ઉલટી શમી જાય છે; ઘઉંલા કે પ્રિયંગુને બદલે જો મળી શકે તો બોરના ઠળીઆની અંદરનાં બીજ પણ નંખાય છે.

બપોરે :—

સર્પગંધા ચૂર્ણ વાલ ૪

શીલાજીત શુદ્ધ વાલ ૨

બંને લઈ તેમાં બે દાણા તીખાંના નાંખી ગુલાબજળમાં ખૂબ ઝીણું લસોટવું; પછી તેમાં અધોળ ગુલાબજળ નાંખી પ્રવાહી પી જવું.

રાત્રે :—

કેલકર ફેાસ ૧૨ x ૧૦ ગ્રેઈન

કાલી ફેાસ ૧૨ x ૧૦ ગ્રેઈન

મેગ–ફેાસ ૧૨ x ૧૦ ગ્રેઈન

નેટ્રમફેાસ ૧૨ x ૧૦ ગ્રેઈન

સાધારણ ગરમ પાણી ૩ ઔંસ.

પાંચે વાનાં એક શીશીમાં મેળવી હલાવીને ઓગાળી નાંખવું.

દર ચાર ચાર કલાકે રાતમાં પી જવું; ઊંઘ આવી જાય તો જગાય ત્યારે પીવું.

જો બહુ જ પ્રબળ રેાગનું જોર હોય તો સર્પગંધા–શીલાજીતવાળી દવા બપોરના બે વાર ત્રણ ત્રણ કલાકને આંતરે પીવી.

આ ઉપાયોથી ગમે તેવું હીસ્ટીરીઆ, હેડકી, ઓડકાર અને ઉલટી મટી જાય છે.

થોડા દિવસ—આ રોગ તદ્દન મટતાં સુધી—ફક્ત દૂધ અને સોડાવોટર ઉપર રહેવું; મોસંબીનો રસ પણ લેવામાં હરકત નથી.

જો દરરોજ કબજીઆત રહેતી હોય તો કડુ, સોડાવાળી ફાકી અથવા ગરમાળા પંચકનો ક્વાથ ઉપરની દવાઓ સાથે હમેશાં ચાલુ રાખવાં.

આ સિવાય "એલેક્ઝીર બ્રોમો વેલેરીઅન" નામની પીવાની દવા આવે છે એના સેવનથી પણ હીસ્ટીરીઆ મટે છે ખરો.

વળી આયુર્વેદમાં—

તગર, જટામાંસી, ગંધીલોવજ, ખોરસાની અજમો, ઘોડાઆસંધ, હીંગ વગેરે દવાઓ આ દર્દમાં ફાયદો કરનારી મનાય છે. એનો ક્વાથ કે ચૂર્ણ તરીકે ઉપયોગ થઈ શકે.

પરંતુ આવા રોગમાં માનસિક કારણ શોધી દૂર કરવાની પ્રાથમિક જરૂર છે.

શારીરિક સંબંધ બંધ કરવો અને એને લીધે પેઠેલી મનમાંની બીક કાઢી નાંખવાની કોશીષ કરવી: પતિ સાથે સૂવે છે, છતાં શારીરિક સમાગમ માટે હવે ફરજ પાડતા નથી—એટલી ખાતરી થતાં માનસિક આઘાત શમી જશે. અને એક વાર આઘાત દૂર થયા પછી તો આવું દર્દ થવાનો કશો સંભવ જ નથી.

સ્ત્રીને કામવાસના બહુ ધીરે ધીરે પ્રગટે છે; શરૂઆત મર્યાદાપૂર્વક કરવી જોઈએ. ઉપરાઉપરી વિષયસેવન નહિ કરતાં ચારથી આઠ દિવસનો આંતરો રાખવો જોઈએ; અથવા સ્ત્રીની મરજી પારખતાં પતિએ શીખવું જોઈએ. હવે યથાર્થ કામવિજ્ઞાનથી અજાણ્યા રહેવું આ યુગમાં નહિ પાલવે.

જે નવવધૂમાં શરમ, ક્ષોભ અને સંકોચ દેખાતાં ન હોય, પતિ સમાગમ માટે ઉત્સુક હોય, જેને માતૃત્વનો સાદ પડ્યો છે, એને માટે પતિએ વધારે વખત રાહ જોવાની પણ જરૂર નથી, એ હકીકત આ લેખ પૂરો કરતાં પહેલાં ઢાલની બીજી બાજુ તરીકે કહેવાની રહે છે.

અતૃપ્ત રહેતી કામવાસનાને પરિણામે પણ સ્ત્રીને હીસ્ટી-રીઆનું દર્દ લાગુ પડે છે. વળી માનસિક દુઃખ અને આઘાતથી પણ થાય છે, પરંતુ પ્રસ્તુત વિષયથી એનાં કારણો નિરાળાં હોવાથી અત્રે ચર્ચા કરી નથી.

જેમાં દર્દી ભાનસાન ગુમાવે છે, પડી જાય છે, હાથ પગ ખેંચાય છે વગેરે લક્ષણોવાળા હીસ્ટીરીઆના દર્દની ચર્ચા બીજે સ્થળે થશે.

આ તો હીસ્ટીરીઆના પૂર્વરૂપે થતાં બહુજ નિર્બળ લક્ષણો-વાળા એક પ્રકારની આ લેખમાં વાત કરી છે.

[૧૦] કસુવાવડ અને તેનાં કારણો

ભાઈશ્રી,

આપનો લાંબો પત્ર મળ્યો. આપનાં પત્નીને દરેક વખતે ચોથે પાંચમે માસે ગર્ભપાત થઈ જાય છે. આજસુધીમાં એટલે લગભગ લગ્ન પછીના પંદર વરસમાં દસ વાર કસુવાવડો થઈ જવાથી આપનાં પત્નીનું શરીર બહુ જ ખરાબ થતું જાય છે. દરેક વખતે ખૂબ ખૂબ રક્તસ્રાવ થાય છે. એટલે હવે તો તેના શરીરમાં લોહીનો એક પણ છાંટો રહ્યો નથી. શરીર છેક જ હાડપિંજર જેવું બની ગયું છે. આવા તેના શારીરિક દર્દ સાથે તેનું માનસિક દર્દ પણ વધ્યું છે. એથી આપને અનહદ ચિંતા થયા કરે છે. એટલે તેનાં કારણો અને ઉપાયો આપ મારી પાસેથી જાણવા ઇચ્છો છો.

આપે, મેં કશુંય પુછાવ્યા વિના એક ચિકિત્સક તરીકે મને ઉપયોગી થઈ પડે અને હું આપને સારો રસ્તો બતાવી શકું એટલા માટે આપના જીવનની ખાનગી હકીકત પણ મને જણાવી છે એ માટે આપને ધન્યવાદ ઘટે છે.

આપની સ્ત્રીનો આ દોષ દૂર કરી સવાશેર માટીનો જીવ મેળવવા આપે માનુષી તથા દૈવી ઉપચારો પછવાડે સેંકડો રૂપીઆનો ખર્ચ કર્યો છે અને હજી પણ ગમે તેટલું ખર્ચ કરવા તૈયાર છો. આપ લક્ષાધિપતિ છો, હજારો રૂપીઆ કમાઓ છો ને ખુઓ છો; પરંતુ તંદુરસ્તી કે સુસંતતિ એ બજારૂ વસ્તુઓ નથી કે જે પૈસાથી ખરીદી શકાય. એ તો સંયમી, સદાચારી અને નિયમિત જીવનથી મેળવવાની વસ્તુ છે.

આમ લખવામાં હું આપને જરાયે અન્યાય કરવા ઇચ્છતો નથી. મોટે ભાગે તો અમે જ જાહેરખબરો દ્વારા જગતને બતાવવાનો પ્રયાસ કર્યો છે કે અમે એ વસ્તુઓ વેચીએ છીએ!

આપે જુદી જુદી દિશાઓમાં સંતાનપ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્નો કરવામાં બાકી રાખેલ નથી એમ આપનો પત્ર પૂરવાર કરે છે. આપે દૈવી ઉપચારો માટે સંતાન–ગોપાળના મંત્રો જપાવ્યા છે, સંતાન–પ્રાપ્તિનાં અનુષ્ઠાનો પણ કરાવ્યાં છે, સાળંગપુરના હનુમાનજીની મોટી બાધા પણ રાખી જોઈ, આપ દંપતી–યુગલ વઢવાણ ભુટમાતા પાસે પણ જઈ આવ્યાં, તેના નિયમનું પણ પાલન કર્યું છે. પિતૃબાધા ટાળવા માટે ગયાજી વગેરે સ્થળે જઈને શ્રાદ્ધાદિ પણ કર્યાં છે.

આ ઉપરથી હું આપનું માનસ પારખી શકું છું. આપને આપની નજીક આવતી જતી વૃદ્ધાવસ્થાનો ભય મૂંઝવી રહ્યો હશે. આપને અનેક મનતરંગો થતા હશે કે 'મારી પાછળ મારી આ અઢળક સંપત્તિનો માલિક કોણ બનશે?' આપને આવી વંશઘાતક સ્ત્રી મળવા માટે આપ આપના મહાન દુર્ભાગ્ય ઉપર રડતા પણ હશો. આપના હિતચિંતક આપ્તજનો આપને 'હવે આ સ્ત્રીમાં કશી આશા રાખશો નહિ, રાહ જોશો નહિ, હવે મોડું કરવામાં સાર નથી, ઝટ બીજી સ્ત્રી લાવો.' આવું આવું કહીને અકળાવી રહ્યા હશે.

પરંતુ આવી સ્થિતિમાં બિચારાં આપનાં પત્નીની મૂઢ મનો-વ્યથાનો આપે કદિ વિચાર કર્યો છે? આપના બંગલામાં ઘરેણાં, લૂગડાંલતાં, વગેરેમાં દટાઈ રહેલાં છતાં, ગાડીઘોડા, મોટર, નોકર-ચાકર વગેરેનું દેખીતું સુખ માણતાં છતાં, એ સુખમાણ્ય અત્યારે તેમને કેવી વિષમય કે વેદનાકારી થઈ પડી હશે તેની હું બરાબર કલ્પના કરી શકું છું. જ્યારે એ બહેન સગર્ભા થતાં હશે ત્યારે તેમને પૂરે માસે પ્રસવ થાય એટલા માટે કેટલી બાધા આખડીઓ રાખતાં હશે, કેવાં આતુર હૈયે પ્રભુને પ્રાર્થના કરતાં હશે! અને ગર્ભપાત થઈ જાય ત્યારે તે કેટલાં નિરાશ થતાં હશે, કેવાં છાને ખૂણે રડતાં હશે, આપનાં કુટુંબીજનોની કેવી છૂપી છૂપી ઘૃણાને પાત્ર તેઓ થતાં હશે, એનો મને બરાબર ખ્યાલ છે. આવા વાતાવરણમાં

તેમને પોતાને પોતાના જીવનનો કંટાળો પણ આવતો હશે. કદાચ તે પોતે મરણ પણ ઇચ્છી રહ્યાં હશે. આવી દુઃખદ મનોદશામાં ઘણી સ્ત્રીઓએ આપઘાત કર્યાની વાત પણ હું જાણું છું. હું પોતે તો પ્રજામાં કે વંશમાં બહુ માનતો નથી. ભૂખમરાથી પીડાતા હિન્દુસ્તાનની ૩૯ કરોડની વસતિમાં અત્યારે તો એક પણ પ્રજાનો વધારો સહન કરી શકાય એમ નથી. એટલે ૩૯ કરોડમાંથી થોડા માણસો નિર્વંશ રહે તો એથી કાંઈ હિન્દુસ્તાનને મોટી ખોટ જવાની નથી.

પરંતુ જ્યારે હું આપણા સમાજમાં વંધ્યા કે મૃતસંતાનને જન્મ આપનારી સ્ત્રીની દુર્દશાનો ખ્યાલ કરું છું અને તેની તરફના આપણાં કુટુંબોના તિરસ્કારનો–તેની ગુપ્ત મનોવ્યથાનો જ્યારે વિચાર કરું છું, ત્યારે જ મારે આવી સ્ત્રીઓ માટે જીવિત સંતતિ રહે એવા ઉપાયો બતાવવા પડે છે.

હું તો રહ્યો શરીરવેત્તા, એટલે પિતૃબાધા કે સ્ત્રીના પૂર્વજન્મનાં કોઈ પાપ હોવાથી પ્રજા મરી જાય છે એમ હું માની શકતો નથી. હું તો કોઈ પણ કાર્ય–કારણનો સ્થૂલ સંબંધ જ ગણું છું. મારી દૃષ્ટિએ તો સ્ત્રી–પુરુષ બંનેનાં–નહિ કે એકલી સ્ત્રીનાં જ–શારીરિક દર્દ છે. એટલે તેના પ્રતિકારક ઉપાયો જાણવાથી અને તેને અનુસરવાથી એ દોષ ટાળી શકાય છે–પ્રજા નષ્ટ થવામાં પુરુષ પણ એટલો જ દોષને પાત્ર છે. અર્થાત બંનેનાં શારીરિક દર્દોથી જ આમ બને છે એવી મારી માન્યતા છે.

આટલી સામાજીક ચર્ચા કર્યા પછી મુખ્ય વિષય ઉપર આવું છું:

સ્વાભાવિક પ્રસુતિ કરતાં ગર્ભપાત એ વધારે ભયંકર છે. કહેવત છે કે 'સો સુવાવડ સારી પણ એક કસુવાવડ નહિ સારી.' કારણ કે ગર્ભપાતમાં ગર્ભસ્થાનમાંથી ગર્ભ એકદમ છૂટો પડી શકતો નથી એટલે ખૂબ ચૂંક આવ્યા કરે છે. જ્યાંસુધી ગર્ભ અને તેનાં ઉપાંગો એટલે ગર્ભાવરણ અને ઓર વગેરે પૂરેપૂરૂં બહાર ન નીકળી શકે ત્યાંસુધી વારંવાર પુષ્કળ રકતસ્રાવ થયા કરે છે. એટલે સુવાવડ

કરતાં કસુવાવડમાં વેદના પણ સ્ત્રીને વધારે ભોગવવી પડે છે. તેમ જ રક્તસ્રાવ પણ ઘણો વધારે થાય છે. આ કારણે આપનાં પત્નીનું શરીર રક્તવિહીન હાડપિંજર બની ગયું છે. વળી ગર્ભપાતમાં બહાર નીકળવો જોઈતો બગાડ જો અંદર રહી જાય તો સુવારોગ કે એવાં બીજાં ભયંકર દરદો લાગુ પડી જવાનો વધુ સંભવ છે.

વળી એક વાર ગર્ભપાત થાય એટલે ગર્ભાશયને એવી ટેવ પડી જાય છે. એટલે પછી વખતોવખત ગર્ભપાત જ થયા કરે છે. એ માટે પહેલી કસુવાવડ પછી બીજી વખતે સગર્ભાવસ્થામાં પૂરેપૂરી સંભાળ રાખી, સ્ત્રીને શારીરિક અને માનસિક વિશ્રાંતિ આપવામાં ન આવે, અગર અગાઉ લાગેલાં ગર્ભપાત થઈ જવાનાં કારણો દૂર કરવામાં ન આવે તો ફરી ફરીને એની એ જ ક્રિયા સ્ત્રીની ઉપર થયા કરે છે.

ગર્ભાશયમાં અકાળે વેણો આવવા માંડે છે એથી અધૂરે માસે ગર્ભપાત થઇ જાય છે. બે રીતે ગર્ભાશયમાં અધૂરે માસે વેણો આવે છે: એક તો ગર્ભાશય ઉશ્કેરાઇને વેણો આવે એવાં કારણો મળવાથી ગર્ભ બહાર નીકળી પડે છે; બીજું અંદરના ગર્ભને જીવન કે પોષણ નહિ મળવાથી એ મૃતગર્ભને બહાર કાઢી નાંખવાની ગર્ભાશયને ફરજ પડે છે. ગર્ભાશયમાં લોહીનો ભરાવો થવાથી—દબાણ આવવાથી મુખ્યત્વે ગર્ભપાત થાય છે.

સ્ત્રીને કબજીઆત, ઝાડા, મરડા, કૃમિવિકાર, યકૃતવૃદ્ધિ કે બરોળવૃદ્ધિ અને પેટનો વાયુ—એવા કોઈ દર્દને લીધે કસુવાવડ થાય છે. સગર્ભાવસ્થામાં વિષયસેવન કરવાથી ગર્ભ ને ગર્ભાશય ઉપર દબાણ આવે છે. એ પણ ખાસ ગર્ભપાત થવાનું મોટું કારણ છે. સ્ત્રી-શારીરિક કામ બહુ કરે, ક્રોધ કરે, ચિંતા કરે, શોક કરે, તેને ભય લાગે કે તેને શારીરિક અગર કોઈ પણ જાતનો માનસિક આઘાત થાય તો પણ ગર્ભપાત થઈ જાય છે. સ્ત્રીને તીવ, શીળી, ઓરી

એવા ગરમીપ્રધાન રોગો થવાથી પણ એમ થાય છે. એ સિવાય લોહીયાળ પ્રકૃતિની કે તજાગરમી વાળી સ્ત્રીઓને પણ મોટે ભાગે એમ થયા સિવાય રહેતું નથી. વળી સિફિલીસ—ચાંદી—ગરમીનું દરદ થયેલ પિતામાતાથી બંધાયેલો ગર્ભ પણ મોટે ભાગે અધૂરે પડી જાય છે. એ સિવાય સ્ત્રી—અવયવોના કેટલાક એવા વ્યાધિઓ છે કે તેથી પણ ગર્ભપાત થાય છે. વળી સગર્ભાવસ્થામાં ગાડાં, રેલ્વે, ઘોડાગાડી, મોટર વગેરે વાહનોમાં મુસાફરી કરવાથી પણ કોઈ વાર એવું પરિણામ આવે છે.

આપે મને આપના પત્રમાં જણાવ્યું છે કે, આપની યુવાવસ્થામાં થયેલી એક નાનકડી ભૂલના પરિણામે આપને ગરમીના દર્દના ભોગ થવું પડયું હતું. એ દર્દ એવું ચેપી છે કે એનો વારસો આપની પત્નીને મળ્યા સિવાય રહે જ નહિ. આપની પત્નીને વારંવર ગર્ભપાત થવાનું આ પણ એક મોટું કારણ છે; કેમકે એ દર્દવાળાં માતાપિતાના શરીરમાં એ દર્દનું વિષ ઘણાં વરસો સુધી રહ્યા કરે છે. એટલે એવા વિષમય બીજથી બંધાયેલો ગર્ભ પોષણ મેળવી શકતો નથી ને ગર્ભમાં જ મરી જાય છે એટલે પડી જાય છે. વળી એ દર્દ થઈ ગયેલા સ્ત્રીના લોહીમાં પણ ગરમી હોય છે. રૂધિરાભિસરણનું દબાણ રહ્યા કરે છે. એટલે ગર્ભાશય પર લોહીનું દબાણ આવવાથી એ ગર્ભ પડી જાય છે. વળી એના ગર્ભાશયના જ્ઞાનતંતુઓ, અને સ્નાયુઓ પણ એ બોજો સહન કરી શકતા નથી.

હવે મારે અંતમાં એક વાત કહીને આ પત્ર પૂરો કરવો છે. ગરમીનું દર્દ એવું ભયંકર ચેપી હોય છે કે એ દર્દ આપણે આપણાં નિર્દોષ કુટુંબીઓમાં જાણ્યે અજાણ્યે અથવા સાચું કહું તો બલાત્કારે ફેલાવીએ છીએ. ગરમીના દર્દનો ભોગ થનાર માણસનાં વાપરેલાં કપડાં, ઠામ, પેન્સીલ, ચપ્પુ વગેરે દ્વારા એનો ચેપ ફેલાય છે. શરીરસંબંધ દ્વારા પોતાની સ્ત્રીને, તથા સંતતિ દ્વારા આપણી પ્રજાના શરીરને એ દર્દોનાં ભોગ બનાવીએ છીએ. ગરમીનું દર્દ એક વાર થઈ ગયા પછી એનું વિષ બીજ રૂપે ગુપ્તાવસ્થામાં પંદર વીસ વરસ સુધી કે

તેથી વધુ મુદત સુધી અથવા જીવનપર્યંત પણ રહે છે. ગરમીનું દર્દ થઈ ગયેલા માણસોએ પરણવું કે નહિ, અને પરણવું તો એ ઇચ્છા થયા પછી યોગ્ય સારવાર દ્વારા તેને મટાડયા પછી કેટલી મુદતે પરણવું તેની ચર્ચા એ દર્દના નિષ્ણાત વિજ્ઞાન–શાસ્ત્રીઓએ કરી છે. અને એ દર્દ મટયા બાદ પંદર વીસ વર્ષ પછી જ પરણવું જોઇએ એવો નિર્ણય કર્યો છે. જો મારા હાથમાં સત્તા હોય તો ગરમીના દર્દવાળાં સ્ત્રી પુરુષોને રગતપીતીઆં--કોઢીઆંની પેઠે સમાજથી અળગાં જ રાખું. તેમને પરણવાની અને સંતતિ ઉત્પન્ન કરવાની મના કરૂં.

આપ અને આપનાં પત્ની શરીરસંબંધથી અલગ રહીને, ઘણી લાંબી મુદતને માટે સારા ચિકિત્સકની સારવાર નીચે રહીને, બંનેનાં શરીરોના દોષ પૂર્ણપણે ટાળ્યા પછી, એ દર્દના નિષ્ણાત ડોકટર પાસે એઉનાં શરીરમાંથી એ દર્દનું વિષ નાબુદ થયું છે એવી પરીક્ષા કરાવ્યા પછી જ, શારીરિક સંબંધમાં ઉતરશો તો પછી એ ગર્ભ નાશ નહિ પામે.

ચેપી અને ગુપ્ત દર્દોના જાણકાર અને કૌમારભૃત્યમાં નિષ્ણાત એવા ચિકિત્સકની સારવારથી રોગમુકત થયા પછી ગર્ભાધાન થાય અને સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ઉપર્યુક્ત જ્ઞાનવાળા સદ્‌વૈદ્યની દોરવણી નીચે રહેવાય તો અવશ્ય જીવિત સંતતિનો લાભ પ્રાપ્ત થયા વિના રહેશે નહીં.

ઉપર કરેલા વિવેચનથી આપ સમજ્યા જ હશો કે ગર્ભ રહ્યો છે એમ જાણ્યા પછી શરીરસંબંધ છોડી દેવો અને કોઈ સરસ ધાત્રીવિદ્યા જાણનારી નર્સની સારવાર નીચે પ્રસવ થતાં સુધી મૂકશો તો પરિણામ સારૂં આવ્યા સિવાય રહેશે નહિ.

[૧૧] પ્રાણુતત્ત્વને સમૂળગું શોષી જનાર : ફરી ફરીને આક્રમણ કરનાર મહા ભયંકર રોગ

ગર્ભપાત—કસુવાવડ

સગર્ભાવસ્થામાં નવ માસ દરમ્યાન ત્રણ ત્રણ માસના સમયના ત્રણ વિભાગ પરત્વે આ રોગના ત્રણ પ્રકારો છે :

પહેલા ત્રણ માસના કાળ દરમ્યાન કસુવાવડ થાય તો તેને ગર્ભસ્રાવ કહે છે.

આ સમયે ગર્ભનું નક્કર–દૃઢ સ્વરૂપ બંધાયું હોતું નથી, અને અંગ પ્રત્યાંગો ઉત્પન્ન થયાં હોતાં નથી. એટલે કાં તો પોચી પિંડાકૃતિ કે ખજૂરની પેશી જેવો ગર્ભ હોય છે. વળી અત્યારે ઓર પૂરી રચાએલી હોતી નથી, તેમ જ ગર્ભત્વચા પણ ગર્ભાશય સાથે બહુ ચોટેલી હોતી નથી; એટલે પ્રથમના ત્રણ માસમાં કસુવાવડ થતાં ગર્ભની સાથે આવા બીજા પદાર્થો પણ સહજ રીતે જ બહાર આવી પડે છે. એથી ગર્ભિણીને બહુ કષ્ટ પડતું નથી.

બીજા ત્રણ એટલે ચોથાથી છઠ્ઠા માસની અંદર થાય તો ગર્ભપાત.

આ પ્રકાર સૌ કરતાં વધારે યંત્રણાદાયક અને ભયંકર છે; કારણ કે ત્રીજો માસ પૂરો થયા પછી ગર્ભત્વચાનો અને ઓરનો ગર્ભાશય સાથે સંયોગ દૃઢ થઈ જાય છે; એથી બાળક પડી ગયા છતાં પણ ગર્ભત્વચા તથા આરના અંશો અંદર ચોંટી રહે છે. એને છૂટાં પાડી બહાર ધકેલતાં ગર્ભયંત્રને ઘણો શ્રમ પડે છે. કેટલીક વાર તો એ પદાર્થો અંદર પાકીને સૂતિકાજ્વર, સનેપાત વગેરે અનેક ઉપદ્રવો થાય છે.

ત્રીજા ત્રણ એટલે સાતમાથી નવમા માસની અંદર મરેલું બચ્ચું અવતરે તો તે અકાળપ્રસવ કહેવાય છે.

સાતમા મહીનાથી ગર્ભવેષ્ટન કુદરતી ક્રમે ગર્ભાશયથી છૂટું પડી જતું હોવાથી અકાળપ્રસવ થતાં ઓર વગેરે ગર્ભની સાથે બહાર નીકળી આવે છે.

હવે સમજી શકાશે કે ગર્ભપતનના પ્રકારો પૈકી વચલો એક—ત્રીજાથી છઠ્ઠા માસની અંદરનો—પ્રકાર સૌથી વધારે ગંભીર છે.

સિવાય આઠમા માસનો અકાળ પ્રસવ પણ ઘણો ભયંકર મનાય છે, કારણ કે એ માસમાં જીવને ટકાવી રાખનારૂં ઓજ નામનું પ્રાણ-તત્ત્વ સગર્ભાવસ્થામાં માતાના અને બાળકના શરીરમાં વારંવાર ફર્યા કરતું રહે છે. ઓજની આવી અસ્થિરતાને લીધે માતા અને બાળક બંનેને જોખમકારક છે એમ આયુર્વેદ માને છે. પ્રાયઃ આઠમે માસે પ્રસવેલું બાળક કાં તો બચતું નથી અને કાં તો પ્રસૂતાને પ્રાણ-ઘાતક માંદગી આપે છે, જેમાંથી ભાગ્યે જ તે સાજી થવા પામે છે.

આ બધાં કારણોથી આપણામાં કહેવત પડી ગઈ છે કે—'સો સુવાવડો સારી, પણ એક કસૂવાવડ નઠારી.' આમાં જરાય અતિશયોક્તિ નથી.

નવ માસ પછી તો બાળકનો જન્મ એ સ્વાભવિક પ્રસવ ગણાય છે.

પૂર્વ કારણો અને ઉત્તેજક કારણો:—ગર્ભાશયની રસત્વચાનો સોજો એ ગર્ભપાતનું આદિ અને સ્થાનિક કારણ છે. આવો વરમ ગર્ભાશયની સ્થાનચ્યૂતિ—આગળ કે પાછળ ફરી જવું—મૂત્રાશયનો શોથ, ચાંદી—સીફિલિસ વગેરેને લીધે થાય છે. આની સાથે જો સ્ત્રીની સાધારણ તંદુરસ્તી સારી ન હોય કે નબળી તબિયત રહેતી હોય તો ગર્ભસ્રાવ થઈ જાય એવો શરીરનો સામાન્ય સ્વભાવ બંધાઈ જાય છે. એટલે સાધારણતઃ હાલતાં ચાલતાં, પગ ઊંચો નીચો પડી જતાં, છીંક ખાતાં કે પેટે જરાક ધક્કો વાગતાં પણ ગર્ભ પડી જવાનો સંભવ રહે છે.

મુખ્ય કારણ સિવાય ઉપર ગણાવ્યાં તે અને બીજા આગંતુક

ઉપદ્રવોથી કસુવાવડ થઈ જાય તો તે ઉત્તેજક કારણો ગણાય છે. દાખલા તરીકે ઊંચેથી પડી જવાથી કે પેડુ ઉપર જબ્બર પ્રહાર થવાથી નીરોગી સ્ત્રીને પણ ગર્ભસ્રાવ થઈ જાય છે.

ઉપરાંત ગર્ભાશયની ક્રમશઃ થતી જતી વૃદ્ધિ અટકી પડવાથી પ્રથમ ગર્ભાશય ઉપર દબાણ આવી, તેમાં સોજો થઈ સંકોચ થવા માંડે છે. જેમકે, પેટમાં યકૃત—લીવર કે બરોલની ગાંઠોનો સોજો કે વૃદ્ધિ, અથવા સખત અને જૂની કબજીયાત રહેવાથી નજીક આવેલા તેમ જ કચરાથી ચીકાર ભરેલા મળાશયને કારણે કસુવાવડ થાય છે. ગર્ભાશયના સ્થાનભ્રંશમાં પણ આવું બને છે. ગર્ભ વધી શકતો નથી. વળી એકદમ સખત ચડી આવતો તાવ કે મુદતીઓ જોસમાં સતત ભર્યો રહેતો તાવ, શીતળા, ઓરી, હીસ્ટીરીઆનું તાણ કે આંચકી, પાંડુ, સખત ઉલટી, ખાંસી, અસાધારણ મરડો કે ઝાડા, વગેરે રોગોમાં અથવા સગર્ભાવસ્થામાં પુરુષ સાથે વિષયસમાગમ, બળપૂર્વક કામ કરવું, ઉગ્ર, ઝેરી કે ગર્ભાશયનો સંકોચ કરે અથવા વેણો લાવે એવી દવાઓનું સેવન, પિત્ત વધારી તજાગરમી કરે એવા ખોરાકો, માદક અને કેફી, ઉત્તેજન કરનાર પીણાં કે વ્યસન, ક્રોધ, શોક ઇત્યાદિ માનસિક આઘાત–પ્રત્યાઘાતો જેવાં બીજાં ઘણાં કારણોથી પણ કસુવાવડો થાય છે. ગર્ભાશયમાં કોઈ એવી દવાઓની સળી, સોગટી કે યંત્ર મૂક્યાથી પણ છોકરૂં પડી જાય છે.

ઘણે ભાગે અત્યંત ગરીબ અને અત્યંત તવંગર સ્ત્રીઓને ગર્ભપાત વધારે થતો જોવામાં આવે છે. એકને પોષણના અભાવે તથા અતિ પરિશ્રમના થાકથી, અને બીજીને વિલાસી અને એદીકુ જીંદગીમાં આમ બને છે.

પ્રાયઃ સ્ત્રીશરીર અને ગર્ભયંત્રના કાંઈક દોષથી કસુવાવડ થાય છે. છતાં કેવળ એ જ એક કારણ છે અને બીજું નથી જ એમ માની લેવાનું નથી. કેટલીકવાર પુરુષ અથવા પુરૂષનું વીર્ય—બીજ પણ દોષપાત્ર આવા ગર્ભપાતોમ હોય છે.

બળહીન કે દુષિત વિર્યમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ ગર્ભ સ્ત્રીશરીરમાંથી પુરું પોષણ મેળવીને વૃદ્ધિ પામતો નથી, એવો નિર્જીવ ગર્ભ શરીર બહાર કાઢી નાખે છે.

જેમ સારા ફળપાકને માટે બીજ અને ક્ષેત્રભૂમિ બંનેની શ્રેષ્ઠતા તથા શુદ્ધતા હોવી ખાસ જરૂરી છે તેમ ગર્ભાધાનમાં પણ પુરુષબીજ અને સ્ત્રીના શરીરિક બંધારણ બંને ઉપર ઘણો આધાર છે.

ખરાબ બીજ ગમે તેવા સારા ખેતરમાં, ગમે તેટલી માવજત અને ઉત્તમ ખાતર પાણી નાંખ્યા છતાં ઉગતું નથી અગર પોષણ પામી શકતું નથી અથવા સારામાં સારૂં બી પણ ઉષર—ક્ષાર કે ધારોડ જમીનમાં નકામું જાય છે, એવો જ ગર્ભધારણની બાબતમાં સ્ત્રી પુરુષ પરત્વે પણ અટલ નિયમ છે. અર્થાત બીજ અને ક્ષેત્ર જેવો પરસ્પર અતિ ઘનિષ્ટ સંબંધ છે.

આની અત્રે વિસ્તૃત ચર્ચા એટલા માટે કરી છે કે ગર્ભપાતના ઘણા કિસ્સાઓમાં જ્યારે કાંઇ જ કારી નથી ફાવતી ત્યારે ઘણા પુરુષો સ્ત્રીની અનિવાર્ય ખામી ગણીને બીજી પત્ની પરણવા તત્પર બને છે. વળી કેટલીક વાર તો પોતે પુરુષ જ કુમાર્ગે ચડીને ચાંદી, પ્રમેહ જેવા ભીષણ દર્દોનો ભોગ બનેલો હોય છે, અને એનો ચેપ નિર્દોષ પત્નીને લગાડી, બિચારીનો કોઠો બગાડેલો હોય છે. આને લીધે જ ગર્ભપાત વારંવાર થતા હોય છે. મતલબ કે, સ્ત્રીના મૃતગર્ભ કે વંધ્યત્વનું સીધું કારણ પતિ હોય છે.

પતિએ ચાંદીના દર્દનો ભોગ બનાવેલી પત્નીને પંદર પંદર કે વીસ વીસ કસુવાડો થતી જોવામાં આવી છે. ગર્ભપાતની પરંપરા ચાલ્યા કરે છે. આ ત્રાસજનક ઘટમાળાનો અંત જ ન આવે. બરાબર શંકરાચાર્યના ચર્પટપંજરિકા સ્તોત્ર પ્રમાણે કહીએ તો આ શ્લોક "**पुनरपिगर्भे पुनरपिपातं पुनरपिजननी जठरेगर्भाधानम्**" થોડા ફેરફાર સાથે સંપૂર્ણ લાગુ પડે છે.

ગર્ભપાતનાં લક્ષણો—પ્રથમ રક્તસ્રાવ થોડો થોડો શરૂ થાય છે. લોહી દેખાય, પાછું બંધ થાય. થોડી વારે ફરી વહેવા માંડે છે. કેટલાક દિવસ લોહી પડ્યા પછી ગર્ભાશય સંકોચ પામવા માંડે છે અને વેદના શરૂ થાય છે. ધીમે ધીમે વેદના વધતાં છેવટ ગર્ભપાત થાય છે, કોઈક કિસ્સામાં વેદના વહેલી થાય છે અને પછી રક્તવહન થાય છે. જ્યાંસુધી રક્તસ્રાવ વગર એકલી વેદના હોય ત્યાંસુધી ગર્ભનાશ અટકાવી શકાય છે; પણ જ્યાં બંને સાથે હોય ત્યાં કસુવાવડ થયા વિના રહેતી નથી. કોઈ વાર આ લક્ષણો સાથે તાવ, ઠંડી અને ધ્રુજારી થઈ આવે છે.

જો ગર્ભધાન થોડા જ સમયનું હોય છે. તો બાળક સાથે ગર્ભત્વચા પણ આપોઆપ નીકળી જવાનો સંભવ છે. વળી અત્યંત નાનો ગર્ભ લોહીના ગાંઠાની સાથે એવી રીતે પડેલો હોય છે કે બરાબર લક્ષપૂર્વક તપાસ્યા વિના દષ્ટિગોચર પણ થતો નથી. બચ્ચું, ગર્ભત્વચા અને ઓર પૂરેપૂરાં બહાર નીકળી ન શકે ત્યાંસુધી કષ્ટ બંધ થતું નથી અને રક્તસ્રાવ થયા કરે છે. પરિણામે બાઈ ઘણી નબળી પડી જાય છે. એટલે એ ત્રણેય પદાર્થો પૂરેપૂરાં નીકળી ગયાનું સચોટ લક્ષ રાખવું જોઈએ. નહિ તો એ અંશો અંદર રહી પાકીને સડે છે અને લોહીમાં મળી સૂતિકાજ્વર, સનેપાત, ગાંડપણ એવા ભયંકર રોગો તેમાંથી થાય છે.

અતિશય રક્તપાતથી કસૂવાવડ પછી હીસ્ટીરીઆ કે આંચકી, પાંડુ અને નબળાઈ વગેરે ઉપદ્રવો પણ થાય છે.

રક્તસ્રાવ થોડો હોય, પેડુની કે કમરની વેદના ન હોય અને જો ગર્ભાશયનું મુખ બંધ હોય તો જ ઔષધોપચાર અને સારવાર સારૂં ફળ આપે છે. અર્થાત્ ગર્ભપાત થતો અટકે છે.

પરંતુ જો પેડુની વેદના સાથે લોહી પડવા માંડયું હોય, તેમ જ ગર્ભાશયમાં આંગળીથી પરીક્ષા કરતાં મુખ ખુલ્લું હોવાથી અંદર

૧ પ્રવેશેલી આંગળીથી ગર્ભ અને અંદરના પદાર્થોને સ્પર્શ કરી શકાતો હોય તો નક્કી સમજવું કે ગર્ભપાત થઈ જશે. આવી સ્થિતિમાં રોકવાના ઉપાયો ન કરતાં સત્વર ગર્ભને બહાર કાઢી નાખવામાં સહાય મળે એવી ચિકિત્સા કરવી. નહિ તો ગર્ભપાત રોકવાના શીતોપચાર વગેરે કરવાથી પેટમાં છોડ થઈ જવાનો સંભવ રહે છે, અથવા અવળા ઉપચારથી બાળક અંદર મરી જવાથી ઝેર ચડીને કે ગર્ભ કાળજામાં અદ્ધર ચઢી જવાથી ગર્ભિણીનો જીવ જોખમમાં આવી પડે છે. એટલે પરિસ્થિતિ તપાસીને ગર્ભનું રક્ષણ કરવાના અને પાડી નાંખવાના બંને ઉપાયો બહુ જ સાવચેત રહીને કાળજીપૂર્વક કરવા.

રક્તસ્રાવ શરૂ થાય કે તરત જ સ્ત્રીને સંપૂર્ણ આરામ આપવો, અને પથારીમાં જ સૂઈ રહેવાની સૂચના કરવી. હલનચલન બિલકુલ બંધ કરવું. મુલાયમ બિછાનાવાળા ખાટલામાં સુવાડી રાખવી અને ખાટલાના પાયા નીચે પાંગોત તરફ બે ઈંટો ગોઠવી, પગવાળો ભાગ ઊંચો રહે તેવી વ્યવસ્થા કરવી. ઓરડામાં શાંત વાતાવરણ રાખવું અને હવા પ્રકાશ આવવા દેવાં. બહુ ગીરદી કે ઘોંઘાટ ન કરવો. પૌષ્ટિક અને સાત્ત્વિક ખોરાક આપવો. ગાયનું દૂધ, સાબુચોખાની કાંજી, ઘઉંના લોટની સાકરવાળી પ્રવાહી રાબ, મોસંબીનો રસ, લીલી દ્રાક્ષ કે કાળી સુકી દ્રાક્ષ, બરફ, કણકીના બેહા રાંધેલા ચોખા તદ્દન નરમ રાંધીને દૂધમાં ચોળીને એવું પ્રવાહી સ્નિગ્ધ શીતળ છતાં સુપાચ્ય ખાણું લેવું. ગરમાગરમ ખોરાક, તેલ, મરચાં, ખટાશ, અથાણાં, ચટણી, રાયતાં વગેરે પિત્તપ્રકોપકારક પદાર્થો સદંતર તજવા.

કસુવાવડ એવો દુર્નિવાર રોગ છે કે જો એક વાર શરૂ થયો તો બાળક પડી ગયા પછી પાછું તરત જ ગર્ભધારણ થાય છે. અને પહેલી વાર જેટલામે માસે કસુવાવડ થઈ હોય તેટલામે માસે પાછાં પીડા અને રક્તસ્રાવ શરૂ થાય છે. એમ નિયત સમયે વારંવાર ગર્ભધારણ અને કસુવાવડોનો નિત્યક્રમ રચાય છે.

આ સ્થિતિમાં એક વાર ગર્ભપાત થયા પછી ઘણો લાંબો વખત દંપતીએ બ્રહ્મચર્ય પાળીને ગર્ભાધાનનો સમય જેમ વધારે દૂર જાય તેમ વર્તવું જોઈએ. કેમકે ઋતુપ્રાપ્તિના સમયની પેઠે કસુવાવડ પછીના ગાળામાં પણ શારીરિક સંબંધથી તરતજ ગર્ભધારણ થવાનો સંભવ હોય છે. ખરી રીતે તો જેટલા માસે કસુવાવડ થઈ હોય તેથી બમણા મહિનાઓ સુધી સ્ત્રીને ગર્ભધારણના બોજામાંથી મુક્ત રાખવી જોઇએ; તો જ ગર્ભાશય અને સ્ત્રીશરીરને તંદુરસ્તી અને આરામ મળે અને ફરી વાર ગર્ભપાતનો ભય રહે નહિ. ઓછામાં ઓછું એટલા મહિના તો પતિ--પત્નીએ દૂર રહેવું જ જોઇએ. ખરો નિયમ તો એ હોવો જોઇએ કે એક વાર કસુવાવડ થયા પછી ઓછામાં ઓછા ૭ માસ અને વધુમાં વધુ બાર માસ દંપતીએ બ્રહ્મચર્ય પાળીને રહેવું જોઇએ.

સગર્ભાવસ્થામાં એક વાર રક્તસ્રાવ કે થોડી વેદના ઉપડી અને ઉપાયો કરતાં ઉપદ્રવ શમીને આરામ થયો, છતાં બેદરકારી રાખી, પછી ઔષધોપચાર, પથ્યસેવન અને આરામ છોડી દઈને સ્વચ્છંદે વર્તન કરવું નહિ, કેમકે સગર્ભાવસ્થાના નવ માસ દરમિયાન કસુવાવડનો ભય તો એક વાર એનાં લક્ષણોએ દેખા દીધા પછી કાયમ ઝઝુમે છે. તરત જ ભૂલ થતાં કસુવાવડ પણ થઈ જાય છે.

વળી સગર્ભાવસ્થામાં વિષયસેવન એ એક કસુવાવડનું ઘણું મહત્ત્વનું કારણ છે. માટે જે ગર્ભિણીને એ રોગ થયો હોય તેણે ગર્ભાધાન થવાની ખબર પડે કે તરત જ પ્રસવ થતાં સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવું ખાસ જરૂરી છે. ગર્ભધારણ થયાની ખબર પડતાં જ સહશયનનો ત્યાગ કરી દેવો.

વળી ઘણી વાર ગર્ભિણીને ગર્ભાધાન થયા પછી પ્રતિ માસે— એટલે જ્યારે મહિનો બદલાવાનો હોય ત્યારે પણ સહજ રક્તસ્રાવ દેખાય છે, પેડુમાં ચૂંક આવે છે. એટલે ખાસ માસપરિવર્તનના દિવસોમાં એકાદ અઠવાડિયું સંપૂર્ણ આરામ અને યોગ્ય ચિકિત્સા—

સારવાર—નીચે રહેવું. એ પ્રમાણે પ્રસવ થતાં સુધી દરેક મહિને સાવ-ચેતી રાખવી પડે છે.

ગર્ભપાતના રોગવાળી સ્ત્રીએ ચાનું વ્યસન, તેલ, મરચાં, ખટાશ, અથાણાં, રાયતાં, ચટણી, બાજરો, લસણ, ડુંગળી, કઠોળ, ફરસાણ, વગેરે ગરમ પડે એવો ખોરાક સદાને માટે છોડી દેવો જોઈએ.

શરૂઆતના ઉપદ્રવોના ઉપાયો:—ખાસ તો સંપૂર્ણ આરામથી દર્દીને બહુ સારો ફાયદો થાય છે. તલાવડીની કાળી માટી ટાઢા પાણીમાં પલાળી, તેનો રોટલો કરી વારંવાર પેડુ ઉપર મૂક્યા કરવી. કુંભારને ત્યાંથી નીતરણની કુંડામાં જામેલી માટી લાવીને ઉપયોગ કર્યો હોય તો વધુ સારૂં. બરફ પણ રબ્બરની કોથળીમાં ભરીને પેડુ તથા સાથળ ઉપર ફેરાવ્યા કરવાથી લાભ થાય છે. આવા પ્રસંગે બરફનો સ્પર્શ બહુ જ હિતાવહ છે.

કબજીયાત દૂર થવા માટે ગ્લીસરીનની સીરીંજ અથવા સાબુના સાધારણ ગરમ પાણીની એનીમા આપવી અથવા થોડા પ્રમાણમાં એટલે ૦ાા તોલાને આશરે દીવેલ દૂધમાં પાવું અગર પ્રવાહી પેરેફીન એકાદ ઔંસ આપવું. અથવા ગરમાળાનો ગોળ એકાદ તોલો પાવાથી પણ પેટ સાફ આવશે.

પૂર્વનું બાળક ધાવતું હોય તો પણ કસુવાવડ થાય છે. જો એમ હોય તો પહેલી તકે ધવરાવવાનું બંધ કરવું; કેમકે આ પ્રસંગે સ્તનોમાં જરી પણ ઉશ્કેરણી થવી ન જોઇએ.

ગર્ભાશયનો સંકોચ બંધ કરવા માટે કોઇ વાર અફીણવાળી દવાઓ વાપરવી પડે છે, પણ એનાથી પાછી કબજીયાત થવાનો ભય રહે છે, એટલે એવા પ્રયોગો ઘરમેળે કરવા કરતાં સ્ત્રીચિકિ-ત્સકને દર્દી સોંપી દેવું, એ સારામાં સારો રસ્તો છે.

ગર્ભાશય સ્થાનકેથી ખસી ગયું હોય તો નિષ્ણાત સ્ત્રી-દાક્તર પાસે પરીક્ષા કરાવી, તેની સલાહ પ્રમાણે પોતાના માપની પેસરી

અમુક મહિના સુધી પહેરી રાખવી પડે છે. એનાથી પાછું ગર્ભાશય બરાબર યથાસ્થાને ગોઠવાઇ ગયા પછી જો ગર્ભાધાન થાય છે તો કસુવાવડનો ભય રહેતો નથી. આ બાબતનું જ્ઞાન—પેસરી કેવી પહેરવી, ક્યારે પહેરવી, કેટલો વખત પહેરવી વગેરે જાણકાર પાસેથી મેળવી લેવું જોઇએ.

ખરી રીતે તો કસુવાવડના રોગની ચિકિત્સા—સારવાર એના નિષ્ણાત જાણકારો પાસે કરાવવી એ જ હિતાવહ છે. ઘરમેળે કે જડભરત સમી અજ્ઞાન સુયાણીઓ પાસે દવા કરાવવી તે બંને જીવોને જોખમમાં મૂકવા જેવું છે. ઘણી વાર ડોશીમાઓ કે સુયાણીઓ વગર સમજ્યે ઊંટવૈદાં કરે છે, રોઝનાં લીંડાં આપે છે. એવી ઘણી ઘરગથ્થુ દવાઓથી કશો લાભ થતો નથી, ઉલટું નુકસાન થાય છે. કેટલીક વાર ગર્ભ રોકવાના પ્રયોગો નિષ્ફળ ગયા પછી તેનો પાત કરવા માટે શેક કરવા માંડે છે. આથી એકદમ લોહીનો પ્રવાહ શરૂ થઇ, ગર્ભાશય ખાલી થવા માંડે છે, અને મરી ગયેલો ગર્ભ ઊંચે ચડી કાળજામાં ભરાવા માંડે છે, એથી સ્ત્રીને ગભરામણ થવા લાગે છે, પરિણામે તે જીવન ખુએ છે. એટલે કદી પણ ગફલતમાં રહીને સ્ત્રીના જીવનને હોડમાં મૂકવું નહિ.

અલબત્ત, કેટલીક પ્રૌઢ અને જાણકાર સુયાણીઓ થોડા અને શરૂઆતના દર્દમાં એવા કૌશલ્યથી હળવા સાથે પેટ ચોળીને ગર્ભને અને ગર્ભાશયને અમુક સ્થાને લાવી દે છે. પરંતુ આવી સિદ્ધહસ્ત સુયાણીઓ હવે લુપ્ત થવા લાગી છે. એટલે અણઘડ અને ધૂર્ત સુયાણીઓ કે ડોશીમાના હાથમાં ગર્ભિણીને મૂકતાં પૂરતો વિચાર કરવો. નહિ તો પ્રાણ અને પૈસા બંનેની હાનિ થશે.

આવે પ્રસંગે કેટલીક વાર 'ભારદોરી'નો ઉપયોગ થાય છે. કોઇ ચમત્કારિક મંત્રશાસ્ત્રીએ કે મહાત્મા સાધુ સંતે બનાવી આપેલી આ દોરી કમરે અને પેડુ ઉપર બાંધવાથી ગર્ભપાત અટકે છે, એમ મનાય છે. આ શ્રદ્ધાનો વિષય છે. આ યુગમાં આ ઉપાયને બુદ્ધિથી

નહિ સમજાય, પરંતુ ઘણી વાર આવા પ્રયોગો પણ સફળ થતા જોવામાં આવ્યા છે. તેનું કારણ ઇચ્છાશક્તિ, શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ, પ્રાણ વિનિમય વગેરે હોય છે. શ્રદ્ધા વગર એ પ્રયોગ નિષ્ફળ જ બને છે.

અત્યારે જ્યારે જૂનવાણી વૃદ્ધ વડીલો બાળકોની રક્ષા માટે ત્રાંબાનું કે રૂપાનું નાણું, બજરબટ્ટા કે વાઘનખ ગળામાં પહેરાવે છે, ત્યારે આપણે તેમને વહેમ ગણી હસી કાઢીએ છીએ અને વગર ઉપદ્રવે દાંત ફૂટવા માટે વિદેશી નામધારી સંસ્થાના મખમલી પટ્ટા વૈજ્ઞાનિક સમજી ડોકે બાંધવામાં આંચકો ખાતા નથી. આવી આપણી વિચિત્ર મનોદશા છે!

ગર્ભાશયને એક વાર કસુવાવડની ટેવ પડયા પછી ફરીફરીને એ ચાલુ રહે છે. એટલે આ રોગના ઉપાયો બહુ ધીરજ અને દૃઢતાપૂર્વક કરવાની જરૂર રહે છે. ગમે તેવા સારામાં સારા ઉપાયો પણ પહેલી જ વખતે કદાચ સફળ થતા નથી, એટલે નિરાશ થયા વગર ફરી ફરી વાર ગર્ભપાત થયા કરે તો પણ જો કંટાળ્યા વગર ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે તો પરિણામે બે ત્રણ કસુવાવડો થયા પછી બાળક પુરે માસે અવતરે છે અને જીવે છે. અને અંતે ગર્ભપાત જેવા ભીષણ રાક્ષસના પંજામાંથી બાળકને છોડાવી શકાય છે. તાત્પર્ય કે દરેક વખતે ગર્ભાધાન પૂર્વે અને સગર્ભાવસ્થામાં તથા ગર્ભપાત થઈ ગયા પછી યોગ્ય ઉપાયો નવેસરથી પુનઃ પુનઃ કરવા જોઈએ.

ગર્ભપાત થવાની પ્રબલ અને પૂર્વસ્થિતિમાં કરવાના ઉપાયોઃ—

સાચા નાગકેશરનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ	તોલો, ૦॥।
સાકર	તોલો. ૦॥।
માખણ	તોલો. ૦॥।

એટલું મેળવી, ચાટણ બનાવી દિવસમાં વારંવાર ચાટયા કરવું. એક દિવસમાં બધું ખલાસ કરવું.

આસોપાલવની છાલનું ચૂર્ણ	બે આનીભાર
જેઠીમધનું ચૂર્ણ	બે આનીભાર

૦। શેર દૂધ અને ૦। શેર પાણીમાં તે નાંખી, તેને ઉકાળી, દૂધ બળી રહે ત્યારે ઠારીને સાકર નાંખીને પીવું.

અષ્ટવર્ગ ચૂર્ણ બે વાલથી ચાર વાલ ૦। શેર દૂધમાં ઉકાળી, સાકર નાંખી ઠર્યા પછી પીવું. અથવા આસંધ, શતાવળ, ભોંકોળું, સૂકી ગળો, જેઠીમધ, બળમૂળ, વગેરે ઔષધોનું સમભાગે બનાવેલું બે આનીભારથી પાવલી ભાર ચૂર્ણ દૂધમાં ઉકાળીને પીવું.

આ સિવાય રક્તપ્રદરના લેખમાં વર્ણવેલા આથેલું જીરૂ વગેરે પ્રયોગો વિચારપૂર્વક કરવાથી લાભ થાય છે.

ગર્ભપાલરસ ૧ થી ૪ ગોળી દુર્વા–ધરો કે શંખાવલીના રસમાં સવાર સાંજ લેવી. અથવા ગર્ભપાલરસ કાળી ધરાખના કલ્ક–પ્રવાહી સાથે પણ લેવાય.

સ્થાનિક ઉપાય:—વડ, પીંપળો, ઉંબરો, પીંપર, આંબો, જાંબુડો, મહુડો, બોરડી, અર્જુનવૃક્ષ, ખાખરો, ખેર, નેતર, કદંબ, ટીમરૂ, જેઠીમધ એમાંથી જેટલાં મળી શકે તે ઔષધીઓની છાલ સરખે વજને લઈ, આખાંભાગાં ખાંડીને દસ તોલા, બશેર પાણીમાં ઉકાળી, અર્ધો શેર બાકી રાખી ઉતારી, ઠરે ત્યારે ચોળી એ પાણી લૂગડેથી ગાળી લેવું. તેમાં બરફ નાંખીને ખૂબ શીતળ કરવું. પછી તેમાં વિલાયતી રૂનું મોટું પોતું બોળી ગુહ્ય ભાગની અંદર ગર્ભાશયના મુખ ઉપર મૂકી દેવું.

આ બધા પ્રયોગો નિષ્ફળ જાય અને વેદના કે રક્તસ્રાવ વધે, તેમજ ગર્ભદ્વાર ખુલી ગયું હોય તો જલદી પાત થવા માટે ચિકિત્સા કરવી જોઈએ. એ તો સ્ત્રીરોગ ચિકિત્સકનું કામ છે, પરંતુ એવી સગવડ મળવામાં વિલંબ હોય તો—

અસલ કસ્તુરી ૩ રતી અને બાર પહોરી પીંપર ૬ વાલ-- એ બેને એકત્ર કરીને તેનાં ત્રણ પડીકાં કરવાં. એક એક પડીકી મધમાં થોડી થોડી વારને આંતરે ચટાડવી. એક પડીકીથી કામ

સરે તો બીજી દેવાની જરૂર નથી. આથી જલ્દી ગર્ભ અને ઓર વગેરે બહાર નીકળી જશે. આ ઉપરોક્ત બે દવાઓના પ્રયોગ સાથે મહાયોગરાજ ગુગળની ૬ ગોળીઓ પણ મેળવીને આપવાથી ગર્ભપાતનું કાર્ય સત્વર થાય છે. મહાયોગરાજ ગુગળની પ્રસવ કાર્ય કરાવામાં ઝડપી અસર છે એમ અનુભવથી માલુમ પડયું છે.

કસૂવાવડ થઈ ગયા પછી કેટલોક બગાડ અંદર રહી જવાથી વારંવાર ચૂંક અને રક્તપાત થયા કરતો હોય તો નીચેનો ઉપાય કરવો.

શુદ્ધ શીલાજીત ૬ વાલ, સાચો જવક્ષાર ૩ વાલ, સુદર્શન કે કરીઆતાનું પાણી ૧।। ઔંસ મેળવી પેક શીશી ભરવી. તેમાંથી દિવસમાં ત્રણ વાર આપવું.

વળી જો સાથે તાવ ચડતો હોય તો સૂવાવડીને પાવાનો પ્રસિદ્ધ ઉકાળો કે જેનાથી આવા બીજા ઘણા ઉપદ્રવો શમે છે તે પાવો.

સૂવાવડીનો ઉકાળો

દશમૂળ ૧૦ તોલા

દેવદાર્વ્યાદિ ક્વાથ ૨૦ તોલા

(જેની યાદી આ પુસ્તકમાં અન્ય સ્થળે આપેલી છે.)

એના આઠ ભાગ પાડી, એક ભાગ દોઢ શેર પાણીમાં ઉકાળી, અઢીભાર બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળીને પીવો. એક ભાગ બે ટંક ઉકાળી ફેંકી દેવો. આઠ ઉકાળા ૧૬ ટંક ચાલે. આ કવાથના એક મહિનાના સેવનથી ગર્ભપાત પછીના બધા ઉપદ્રવો મટે છે અને કોઠો શુદ્ધ થાય છે. આ ઉકાળા સાથે પ્રતાપલંકેશ્વર રસ એક એક વાલ મધમાં ચાટવાથી પણ વધારે ફાયદો થાય છે.

કસૂવાવડ પછી દ્રાક્ષાસવ એક એક ઔંસનું સેવન કરવાથી કોષ્ટશુદ્ધિ થાય છે અને રહી ગએલો બગાડ બહાર નીકળી જાય છે. કુમારિકા—આસવનું સેવન પણ ઘણો સારો ફાયદો કરે છે.

વારંવાર કસુવાવડો થવી એને સાધારણ જનસમાજ અને બૈરાંઓ કોઠે 'રતવા'ના નામથી ઓળખે છે.

આને માટે સગર્ભાવસ્થા પૂર્વે અને સગર્ભાવસ્થામાં ઉપાયો કરવાના હોય છે. તે નીચે પ્રમાણેઃ—

ગર્ભધારણ પૂર્વે કરવાના ઉપાયો

ફલઘૃત ૧ તોલો દરરોજ સવારમાં નવટાંક ગાયના દૂધમાં પીવું.

કુષ્માંડ—ભૂરા કોળાનો પાક—૧ તોલો નિત્ય સવારમાં દૂધ સાથે આપવો.

એક તોલો લીંબડાની લીલી ગળો કચરી, તે માટીના ઠામમાં નવટાંક પાણીમાં પલાળી, બીજે દિવસે બપોરે ચોળી, લુગડાથી ગાળી તેમાં મધ નાંખીને પીવું.

રતવેલીઓ	રૂા. ૦ા ભાર
દૂધીઓ કીમકંદ	રૂા. ૦ા ભાર
કાળી દ્રાક્ષ	રૂા. ૦ા ભાર
મજીઠ	રૂા. ૦ા ભાર

દરરોજ પાણીમાં વાટી, પ્રવાહી કરી લૂગડે ગાળી, સાકર નાંખીને સેવન કરવું. એનાથી કોઠો સુધરે છે, ગર્ભાશયનાં દર્દો મટે છે અને ગર્ભ ધારણ કરવાને શરીર સંપૂર્ણ લાયક બને છે કે જેથી ગર્ભપાતનો ભય રહેતો નથી.

હવે પછી સગર્ભાવસ્થામાં યોજવાના ઉપાયો આવે છે. ઉપરના અને હવે પછીના બધા ઉપાયો સાદા, નિર્દોષ છતાં ચમત્કારિક છે.

સો વખત પાણીમાં ધોયેલ ઘી આખે શરીરે ધીમે ધીમે ચોળીને પાછળ બતાવેલા વડ વગેરેની છાલનો મોટા પ્રમાણમાં ઉકાળો કરી, તદ્દન ઠારી, એ પાણી ટબમાં ભરી, તેમાં થોડીવાર સગર્ભા સ્ત્રીને બેસારવી.

પોયણાં અને કમલ બંનેનાં પુંકેસરને દૂધમાં ઉકાળી તેમાં થોડું ઘી નાંખીને પીવાં.

ઉંબરાના વૃક્ષનાં કાચાં ફળો દૂધમાં ઉકાળી-રાંધીને ખાવાં.

ડાંગરને શેકીને ધાણી ફોડી, ફોતરાં કાઢી નાખવાં. પછી તેને દૂધમાં રાંધી, તેમાં શેરડીનો તાજો રસ અને દૂધ નાખીને ખાવું.

આસંધ, શતાવળ, ભોંકોળું, જેઠીમધ, બલમૂળ વગેરેનું ચૂર્ણ બેઆનો ભારથી પાવલી ભાર સુધી દૂધમાં ઉકાળી, એમાં શેરડીનો રસ મેળવીને પીવાય છે.

રતાંજળી, અર્થાત્ રાતું ચંદન અથવા સુખડ ઓરસીયા ઉપર ઉતારી તેમાં સાકર નાખી પાણી કરી પીવું. સુગંધી વાળો પણ એ જ રીતે પલાળીને પીવાય છે.

ત્યારપછી પૂર્વે જણાવ્યું તે પ્રમાણે સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભપાલરસ સવાર સાંજ એકથી ચાર ગોળીઓ, ધોળી કે લીલી ધરો કે શંખાવલિ અને લક્ષ્મણાના રસમાં સેવન કરવી. ગર્ભપાલરસ કાળી દ્રાક્ષના ક્વાથની સાથે પણ વપરાય છે.

'એરનું ઘી' ઘણું જ પ્રખ્યાત છે. ઘણી સ્ત્રીઓ સગર્ભાવસ્થામાં તે વાપરે છે. બીજા કે ચોથા માસની શરૂઆતથી તે આઠમા માસની શરૂઆત સુધી પીવાય છે. દરરોજ સવારમાં એક તોલો ઘી સાધારણ ગરમ નવટાંક દૂધ મેળવીને લેવાનું હોય છે.

માતાપિતાએ ધ્યાનમાં રાખવું કે ચાંદીના રોગથી થતા ગર્ભપાતમાં બંનેની ચિકિત્સા કરવી જોઇએ, નહિ તો બીજા બધા પ્રયત્નો નકામા જાય છે.

એક વરસ સુધી મહામંજીષ્ઠાદિ ક્વાથનું કિશોરગુગળની ચાર ચાર ગોળીઓ સાથે સવાર સાંજ સતત બ્રહ્મચર્યપૂર્વક સેવન કરવું. એ મહા ભયંકર રોગનું બીજ શરીરમાંથી સમૂળગું નષ્ટ થયા પછી જ ગર્ભાધાન કરવું.

પુરુષના વીર્યજીવની નબળાઇ માટે શુક્રશોધનચૂર્ણ અને એવી બીજી ધાતુપૌષ્ટિક નિર્દોષ દવાઓનું સેવન કરવાની પણ જરૂર છે.

આના શરીરની ક્ષીણતા દૂર થવા સારૂ અને પ્રાણવાન બાંધો કરવા માટે ખોરાક તથા ઔષધોપચારથી તબિયત સુધારવી જોઇએ, નહિ તો બીજા બધા ઉપાયો નિષ્ફળ નીવડે છે. સામાન્ય તંદુરસ્તી સુધારવા માટે 'શ્વેત પ્રદર'ના લેખમાં બતાવેલા ઉપાયો કરી જોવાથી લાભ થશે. ગર્ભપાત થનારી સ્ત્રીએ સગર્ભાવસ્થામાં કેટલાક ખાસ નિયમ પાળવાની જરૂર છે. એને માટે 'શરૂ થતી સગર્ભાવસ્થા અને હેળનાં લક્ષણો' વાળો લેખ વાંચવો.

કસૂવાવડને પરિણામે—શ્વેતપ્રદર, લોહીવા, પાંડુ, હીસ્ટીરીઆ, ગાંડપણ વગેરે રોગો થાય છે, તેને માટે આ પુસ્તકના બીજા લેખોમાં ઉપાયો કહેવાઇ ગયા છે, તે કરવા.

કસૂવાવડ પછી આપણે ત્યાં ખોરાક આપવાની પ્રથા ઘણી જ હાનિકારક અને જંગલી છે. બાજરીનો રોટલો, ચોળાનું કે કળથીનું ખૂબ તેલમાં વઘારેલું શાક વગેરે આપે છે. આથી તજાગરમી વધે છે અને એને કારણે જ ફરી ગર્ભપાત થવાનો સંભવ રહે છે.

અલબત્ત, કસૂવાવડ પછી ઘીવાળો કે સ્નિગ્ધ અને શીતળ ખોરાક ન આપવો જોઇએ, કેમકે એથી કોઠો ચોકખો થતો નથી.

પરંતુ આવે વખતે ખાસ તો ઘી અને મીઠાની પરહેજી રખાવવાની ખાસ જરૂર છે. બની શકે અને દર્દી બહુ નબળું ન હોય તો એકાદ લંઘન કરાવવું અથવા મગનું પાણી, સિંધાલુણ (મીઠું નહિ) નાખીને પીવું. શેકેલ ઘઉંની થૂલી, જૂના ચોખાની કણકી, કોદરાની ઘેંશ, એવો ખોરાક આપવો. જેટલા મહિનાની કસૂવાવડ થઈ હોય એટલા દિવસો અથવા એથી બમણા દિવસો આ પથ્ય સેવન કરાવવું. દૂધ થોડા પ્રમાણમાં આપવામાં વાંધો નથી; પણ તે લીંડીપીંપર, ગંઠોડા, સૂંઠ વગેરે વાતહર અને ગરમ મસાલાવાળું સાકર વિનાનું પાવું, તેમજ લીંડીપીંપર, ગંઠોડા, ચવક ચીત્રક અને સુંઠ તથા સુવાદાણા વગેરેના ઉકાળામાં જૂનો દેશી ગોળ નાખીને

પાવો. એનાથી શરીર બરાબર શુદ્ધ થઈ જાય છે અને ખોટી ગરમી થતી નથી.

સગર્ભાવસ્થામાં માસ બદલતાં પ્રતિ મહિને થતી વેદના કે રક્તસ્રાવ બંધ થવા માટેઃ—

જેઠીમધ, મજીઠ, શતાવળ, આસંધ, ઉપલસરી, ભારીંગ, રાસના, ભોરીંગડીનાં મૂળ, બલદાણા, ગોખરૂ, શીંગોડાં, કાળી દ્રાક્ષ, કમળનાં મૂળ અથવા ફૂલ, અને કાળા તલ, એ ઔષધો સમભાગે લઈ, ખાંડી આખા ભાંગું ચૂર્ણ બનાવી રાખીને ડબો ભરવો. તેમાંથી એઆનીની ભારથી પાવલી ભાર દરરોજ દૂધમાં સમભાગે પાણી ભેળવી ઉકાળી, દૂધ બાકી રાખી સંસ્કારી કરેલું આ દૂધ સાકર નાખી પીવું. આ પ્રયોગના નિત્ય સેવનથી સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભપાતના ઉપદ્રવ થતા નથી, અને ગર્ભ પોષણ પામે છે; ઉપરાંત ગર્ભાશય માંહેનું બાળક તંદુરસ્ત અને મજબૂત જન્મે છે.

કસુવાવડ થનારી સ્ત્રીએ ગર્ભ રહે ત્યારથી પ્રસવ થતાં સુધી પુરુષસમાગમથી સદાય દૂર રહેવું એ ખાસ જરૂરી છે.

ગર્ભપાત થતી સ્ત્રીએ નાવણના દિવસો યાદ રાખી, મહિનો બદલાવાનો સમય થાય ત્યારે ખાસ કરીને આરામ લેવો. પથારી બીલકુલ છોડવી નહિ.

ગર્ભપાતની ઉત્તર–ચિકિત્સા સારવાર અને પથ્યવ્યવસ્થા જલદી છોડી ન દેવાં. આપણે ત્યાં સુવાવડીની માવજત લગભગ દોઢ બે માસ કરવામાં આવે છે, ત્યારે કસુવાવડ પછી બહુ જ થોડા દિવસ આરામ લેવામાં આવે છે, અને પરહેજી રખાય છે. વધુ નહિ તો યે જેટલા માસની કસુવાવડ થઈ હોય એથી બમણા દિવસ માવજત રાખવાની અને આરામ લેવાની ખાસ જરૂર છે.

હવે છોડનો એક ઉપાય લખી આ લેખની સમાપ્તિ કરીશું.

અડદમાં મૂળાની કચુંબર નાંખી, રાંધી, તેમાં સારી રીતે ઘી મેળવીને ખાવાં; અથવા તલ અને અડદની સાથે કાચાં બીલીફળો રાંધીને ખાવાં તથા ઉપર દૂધ પીવું.

સવાર સાંજ જમ્યા પછી દરરોજ અડધો અડધો ઔંસ દ્રાક્ષાસવ પીવો; તે પણ લાભ કરે છે.

આ ઉપાયોથી પેટમાં થઈ ગયેલ છોડ પોષણ પામે છે અને વધવા લાગે છે.

સંતતિનિયમનના આ યુગમાં 'બંધ માસિક ફરી ચાલુ' કરનારી અનેક દવાઓની પુષ્કળ જાહેર ખબરો આવે છે. આ દવાઓથી સ્ત્રીઓના આરોગ્યની ભારે ખુવારી થાય છે. માટે ગર્ભ રહ્યા પછી એનો પાત કરાવી, સંતતિની જંજાળમાંથી બચવા માગનાર દંપતીઓ ચેતે.

કસુવાવડમાંથી આંચકી, મરણ, લોહીવા, ગાંડપણ, હીસ્ટીરીઆ, પાંડુ, સોજા, સુવારોગ, પ્રદર, છોડ, વંધ્યત્વ, ઇત્યાદિ ઉપદ્રવો થવાની દહેશત છે એ કદી ભૂલવું ન જોઈએ.

અકુદરતી વંધ્યત્વને પરિણામે પણ સ્ત્રીઓને ઘણી જ માનસિક વિકૃતિઓ પેદા થાય છે.

આ લેખ ઉપરથી વાચકોને પ્રતીતિ થશે કે ગર્ભપાત સ્ત્રીને કેવો જોખમકારક છે.

શરૂ થતી સગર્ભાવસ્થા અને હેળનાં લક્ષણો

સ્ત્રીને માસિક રજોદર્શન પછીના સોળ દિવસમાં બહુધા ગર્ભાધાન થવાનો સંભવ છે.

એ સોળ રાત્રિઓ પૈકી જો બેકી રાત્રિમાં ગર્ભ રહે તો પુત્ર, નહિ તો (એકી રાત્રિમાં ગર્ભાધાન થયું હોય તો) પુત્રી* પ્રાયઃ જન્મે છે.

---

* હમણાં સમાજમાં કન્યાના પ્રસવનું પ્રમાણ વધ્યું છે એમ જોવામાં આવે છે. અમ્લપ્રધાન ખોરાક અને પરિશ્રમ વગરના બેઠાડુ જીવનથી માતાને પુત્ર કરતાં પુત્રીઓ વધારે જન્મે છે એમ વિજ્ઞાને શોધ્યું છે. પુત્રૈષણા સહજ છે. કેવળ પુત્રીની પ્રજાથી સંતોષ થતો નથી. આપણે ત્યાં પુત્રી હજી પુત્રનું સ્થાન લઇ શકતી નથી, એટલે અહીં એક પુત્રદાતા સફળ પ્રયોગ ઉતારવામાં આવે છેઃ

મોરની પીંછીના વાદળી ચાંદ નંગ ત્રણ (કાતરથી બરાબર કાપી કાઢવા), ગોળ તોલા બે–બંનેને ખરલમાં લઢી, એના ત્રણ સરખા મોદક બનાવવા. ગર્ભધારણ થયા પછી, પહેલા માસમાં અથવા બીજો માસ શરૂ થાય કે તરત જ દરરોજ સવારમાં નાહી ધોઈ, પવિત્ર બની, પ્રભુસ્મરણ–પૂર્વક એક મોદક ચાવીને ખાવો. ઉપર વાછરડા (વાછરડી નહિ) વાળી ગાયનું દૂધ પાશેરથી અર્ધો શેર સુધી અનુપાન તરીકે પીવું. ત્રણ દિવસ આ મોદકનું સેવન કરવાથી કેવળ કન્યાને જન્મ આપનારી માતાને પ્રભુકૃપાથી અવશ્ય પુત્ર જન્મે છે. આ ઉપાય મોડામાં મોડો બે માસની અંદર જ કરવો જોઈએ.

ઋતુપ્રાપ્તિના પ્રથમ દિનથી ગણતાં આઠમીથી બારમી રાત્રિ સુધીમાં (લગભગ બીજા અઠવાડિયામાં) થયેલ ગર્ભાધાનથી બહુ સારી સંતતિ પેદા થાય છે એવેા પ્રજજનનશાસ્ત્રવિશારદોનેા મત છે. ગર્ભધારણ માટે બારમી રાત્રિ સર્વોત્કૃષ્ટ છે, એમ આયુર્વેદ માને છે. ગર્ભાધાન માટે સેાળ રાત્રિ પૈકી પહેલા ચાર અને છેલ્લા ચાર દિવસેા કનિષ્ટ છે.

સદ્યોગર્ભગૃહિતા ચંકાર સ્ત્રી વિષયસેવનના અંતમાં શારીરિક શ્રમ તથા ગ્લાનિ, તૃષા, શિથિલ થયેલા સાથળેામાં કળતર, જનનેંદ્રિયમાં સ્ફુરણ અને થયેલ વીર્યપાતનેા અંદર નિરેાધ એ લક્ષણેા અને લાગણીઓના અનુભવથી, એ જ વખતે પેાતાનામાં થયેલા ગર્ભાધાનને પારખી લે છે. આ લક્ષણેાની પ્રતીતિ સિવાય પણ ઘણી વાર ગર્ભ રહી શકે છે.

પેાપચાં ભારે લાગવાથી આંખેા વારંવાર મિંચાયા કરે, આળસ આવે, રૂંવાટી ચડે, વિના કારણ—સુપથ્ય ભેાજનપાનાદિ કરવા છતાં ઉલટીઓ થાય, બકારી આવ્યા કરે, વારંવાર થૂંકવું પડે, સુગંધ પણ ન ગમે, તાવ વિના શરીરમાં ઉષ્મા, કળતર, થાક તેમ જ

આ સિવાય પણ આયુર્વેદમાં બીજા પુંસવનવિધિના ઉપાયેા બતાવેલા છે, જે ચરક સુશ્રુતમાંથી જોઇ લેવા અને તે બે માસની અંદર જ—ગર્ભાધાન થયા પછી કરવાના હેાય છે. પરંતુ એની સફળતાને આધાર પ્રભુકૃપા અને ઇચ્છા ઉપર અવલંબેલેા રહે છે એ ભૂલવાનું નથી.

પુંસવન વિધિઃ—કર્મના સમ્યક્ પ્રકારના પ્રયેાગથી પુત્રાંકુર કે કન્યાંકુરમાં પરિવર્તન કરી શકાય છે.

तस्मादापन्नगर्भां स्त्रियमभिसमीक्ष्य प्राग्व्यक्तिभावाद् गर्भस्य पुंसवनमस्यै दद्यात् ॥

चरक सं शारीरस्थान. अ. ८. सू. २७

"સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યો છે એમ જાણ્યા પછી, ગર્ભના જાતિ સ્પષ્ટ થયા પહેલાં (બે માસ સુધીમાં) તેને પુંસવન (ગર્ભના જાતિપરિવર્તક) ઔષધ દેવું."

એચેની જણાય, અને સ્તનાગ્રો ક્રમશઃ શ્યામતા ધારણ કરવા માંડે, કોઈક સ્ત્રીને હીસ્ટિરિયા પણ થવા લાગે છે.*

ગર્ભાધાન થયા પછી એક બે અઠવાડિયાની અંદર અથવા બીજા માસની શરૂઆતથી આ લક્ષણો દેખાય છે, અને ખાસ કરીને તો માસિક રજોદર્શન બંધ થાય છે.

અતિ ગરમીવાળી કે લોહિયાળ પ્રકૃતિની સ્ત્રીને શરૂઆતમાં તદ્દન અલ્પ પ્રમાણમાં ક્વચિત માસિક આર્તવ દેખાય છે ખરો, કોઈકને તો અપવાદ તરીકે ચાલુ પણ રહે છે.

નાડીની ગતિ ભારે, ધીરી તેમ જ પ્રબળ, એટલે આંગળીઓને જોસથી થડકો લાગે એવી વહે છે. લાક્ષણિક ગંભીર ગતિથી, નાડી-વિજ્ઞાનમાં નિપૂણ અનુભવી વૈદ્ય બીજા માસથી જ સ્ત્રીની નાડીપરીક્ષા દ્વારા સગર્ભાવસ્થાને જાણી લે છે.

હાઈ બ્લડ પ્રેશરના કોઈક કેસમાં પણ ગર્ભવતીના જેવી નાડી જોવામાં આવે છે.

ગર્ભધારણની શરૂઆતમાં ઘણી વાર તો હેળ તરીકે અરુચિ અને ઉલટીઓ સૌમ્ય સ્વરૂપમાં હોવાથી અતિશય ત્રાસદાયક થઇ પડે

---

* ગર્ભરહ્યાનાં લક્ષણો :—

स्तनयोः कृष्णमुखता रोमराज्युद्गमस्तथा ॥
अक्षिपक्ष्माणि चाप्यस्याः संमील्यन्ते विशेषतः ॥ २४॥
अकामतश्छर्दयति गन्धादुद्विजते शुभात् ।
प्रसेकः सदनंचापि गर्भिण्या लिङ्गमुच्यते ॥ २५॥

सुश्रुत संहिताः शारीरस्थानम् अ. ६.

સ્તનોની ઉપરના ભાગની કાળાશ અને રોમરાજી ઉભી થાય છે અને વિશેષે કરીને તેની પાંપણો બીડાય છે, કારણ વગર બકારી થાય છે, શુભ ગંધથી ઉદ્વેગ પામે છે. મોંમાંથી લાળ ચૂવે છે અને થાકી જાય છે, એ ગર્ભિણી સ્ત્રીનું લક્ષણ છે.

છે. ખોરાક કશો લઈ શકાતો નથી. એને લીધે ખૂબ નબળાઈ આવી, પરિણામે ગર્ભને પોષણ મળતું નથી. આ કારણે કોઈક વાર ગર્ભ-પાત થવાનો પણ સંભવ રહે છે.

હેળને લીધે અતિ બેચેની રહેવા છતાં પણ જો ગર્ભમાં પુત્ર હોય તો સ્ત્રી એક જાતનો માનસિક આહ્લાદ અનુભવતી હોય છે.

સશક્ત, નીરોગી અને પ્રાણવાન સ્ત્રીઓને હેળનાં ચિહ્નો ઓછાં દેખાય છે, એટલે બહુ હેરાનગતિ થતી નથી; ક્યારેક તો બિલકુલ હેળ જણાતી પણ નથી.

નિર્બળ બાંધાની, રોગી, વાતપિત્ત પ્રકોપની પ્રકૃતિવાળી અને કબજીયાત રહેતી હોય એવી સ્ત્રીઓને તો હેળ બહુ જ વસમા લાગે છે અને શરૂઆતમાં શરીર નંખાઈ જવાથી પથારીવશ બની રહે છે.

પ્રાયઃ ચોથા માસના પ્રારંભ સુધી આ લક્ષણો રહે છે. પછી એની મેળે જ ક્રમશઃ શમી જાય છે.

પણ જો એ સમય દરમ્યાન અનિયમિત આહારવિહારાદિ કુપથ્યસેવનથી શરીર બગડયું હોય તો હેળનાં લક્ષણો દર્દનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. તે પ્રસવ સુધી લંબાઈને બીજા અનેક ભયંકર રોગોને જન્મ આપે છે. ઘણી વાર તો એ પ્રસવકાળની કે સુવાવડ પ્રસંગની ગંભીર માંદગીનું કારણ પણ બની રહે છે.

હેળનાં અતિ પ્રબળ લક્ષણો ત્રાસદાયક નીવડીને ગર્ભવતી અને ગર્ભને નુકસાન ન કરે એ માટે યથાયોગ્ય પથ્યસેવન, આરોગ્યના નિયમોનું પાલન અને સૌમ્ય તથા નિર્દોષ ઔષધોપચાર એ આ પ્રકારની સ્થિતિમાં ખાસ જરૂરી છે. સગર્ભાવસ્થામાં કોઈ પણ દવા જ ન થાય એ માન્યતા ભ્રમમૂલક અને હાનિકારક છે.

વળી હેળનાં લક્ષણો અને સગર્ભાનાં બીજાં કેટલાંએક શારી-રિક દર્દો—એનો ભેદ સમજીને વિવેક વાપરવાની જરૂર છે.

તાવ, સળેખમ, શરદી, ઉધરસ, શ્વાસ, ઝાડા, મરડો, ઉનવા, પેશાબની અટકાયત, કબજિયાત, પાંડુ, પ્રદર, લોહીવા, સોજા,

હરસ, આંચકી વગેરે રોગોની દવા તો, એને ઢીલ ગણ્યા સિવાય તરત જ વૈદ્ય દાક્તર પાસે નિદાન કરાવી, સલાહ લઈને કરવી જોઈએ. આપણી અજ્ઞાનતાને લીધે આવે પ્રસંગે ઔષધોપચાર ન કરવાથી આ દેશમાં ઘણી સ્ત્રીઓ અને બાળકોના પ્રાણ જાય છે.

ગર્ભની સંપૂર્ણ રક્ષા કરીને સગર્ભા સ્ત્રીને થતા દરેક દર્દની દવા અને સારવાર કરી શકાય છે. વૈદકશાસ્ત્રે આ બાબતનો વિચાર નહિ કર્યો હોય એમ માનવામાં ઘણી મૂર્ખતા રહેલી છે.

અલબત્ત, આવે પ્રસંગે બહુ જ વિચારપૂર્વક, ધીરજથી ઔષધોપચાર કરવાની જરૂર છે. ગમે તેવા ઊંટવૈદ કે સાહસિક અથવા અનુભવ વગરના વૈદ્ય–દાકતરના હાથમાં દર્દીને ન જ મુકાય.*

સગર્ભાવસ્થામાં પાછળના મહિનાઓમાં નિદ્રા બહુ ઓછી આવે છે, પરંતુ જો અનિદ્રાની ફરિયાદ એ દર્દ તરીકે હોય તો ઘેનથી નિરાળો એવો સૌમ્ય તેમ જ નિર્દોષ ઉપાય જરૂર કરવો, કારણ કે ઉજાગરાથી સગર્ભા અને સુવાવડી સ્ત્રીમાં અનેક દર્દો જન્મ પામે છે, એ પણ ચોક્કસ છે.

ગર્ભધારણથી સ્ત્રીના શરીરમાં વાતસંસ્થાન ઉપર અસર થયેલી હોય છે, એટલે મંદાગ્નિ અને અરુચિ પેદા થાય છે. એને લીધે ખાટાખારા, તીખાતમતમતા, મસાલેદાર ખોરાક કે કઠોળ, ફરસાણ વગેરે ખાવાની રુચિ વધે છે, પરંતુ એ પ્રકારના પદાર્થોના આહારથી ઘણું નુકસાન થાય છે.

એક પ્રકારની વિશિષ્ટ પણ મોહક ગંધને લીધે માટી કે ભૂતડો ખાવાની પણ ઇચ્છા થાય છે. એક વાર સ્વાદ ચાખ્યા પછી તો એની અનિવાર્ય ટેવ પણ પડે છે; પરંતુ માટી ખાવી એ ઘણું જ નુકસાનકારક છે. એનાથી મહા દારૂણ પાંડુ રોગ થાય છે એ ભૂલવું ન જોઈએ.

---

* व्याधीश्चास्या मृदुसुखैरतीक्ष्णैरौषधैर्जयेत् ॥

ગર્ભવતીને રોગ થાય તો મૃદુ—સૌમ્ય, સુખકારક અને તીક્ષ્ણ ન હોય એવાં ઔષધોથી ઉપચાર કરીને મટાડવો. (અષ્ટાંગ હૃદય શારીરસ્થાન)

× રુચિ થયા છતાં પ્રિય હોય તો પણ મરચાં, અથાણાં, ખટાશ (મોળી છાસ, તથા લીંબુ અલ્પ પ્રમાણમાં લેવાય), કઠોળ, ફરસાણ, ઢોકળાં, તળેલી ચીજો, પુરી, ઢેબરાં, ભજિયાં, અતિશય ગળપણ, લસણ–ડુંગળી, વધારે પ્રમાણમાં બાજરો અને વિષયસેવન એટલાં વાનાં અવશ્ય છોડી દેવાં, એ ખાસ હિતાવહ છે. કોફી કે માદક પીણાંઓ અને શીત પેયો પણ બને તો ન વાપરવાં, અથવા તે ઓછાં તો જરૂર કરવાં જ.

સગર્ભાવસ્થામાં પોપૈયું, ખજૂર, ખારેક વગેરે ગરમ હોવાથી ન ખવાય, તેમ જ બંધાણ, શેક વગેરે ક્રિયાઓ પણ ન થાય. કેળાં, ટોપરું, અડદની દાળ વગેરે ખાવાથી નાળ સડી જાય એવી ડોશી-માની માન્યતામાં પણ તથ્ય રહેલું છે, એટલે એ પદાર્થોનું પણ સેવન કરવું નહિ.*

સગર્ભાવસ્થા શરૂ થતાં જ આ પ્રમાણે પરહેજીનું સેવન કરવું અને સાતમા માસની શરૂઆતથી તો એમાં જરાય ભંગ થવા ન દેવો.

× वातलैश्च भवेद्गर्भः कुब्जांध जडवामनः ।
पित्तलैः खलितः पिंगः श्वित्री पांडुः कफात्मभिः ॥

ભાવાર્થ:—ગર્ભવતી કુપથ્ય કરીને વધારે વાયડા પદાર્થો કે પિત્ત કોપાવનારા ગરમ પદાર્થો કે કફકારક પદાર્થોનું અતિ સેવન કરે તો અનુક્રમે ગર્ભ કુબડો, અંધ, જડ, વામન, ટાલીઓ, પિંગળો, પાંડુ અને કોઢવાળો જન્મે છે. (અષ્ટાંગ હૃદય શારીરસ્થાન)

* पैच्छिल्याद्गौरवा द्रव्यं रुद्धा रसवहाः सिरा ।
धत्ते यद्गौरवं तत् स्याऽभिष्यन्दि यथा दधि ॥
अभिष्यन्दि द्रव्य—(द्रव्यगुण विज्ञानम्) जा. त्रि. आचार्य

જે દ્રવ્ય પોતાની ચિકાશ અને ગુરૂપણાને લઈને રસવહા સિરાઓનો રોધ કરીને ભારેપણું ઉત્પન્ન કરે તે અભિષ્યન્દી કહેવાય છે; જેમકે દહીં ઉપર નિર્દિષ્ટ પદાર્થો તેમના આ ગુણને લઈ ને સગર્ભાવસ્થામાં હાનિકર નીવડવા સંભવ છે.

સગર્ભાવસ્થામાં ખટાશ ખાવી ઘણી જ હાનિકારક છે, એ યાદ રાખવું જોઈએ. નવમા માસેથી તો એનો સ્પર્શ પણ ન કરવો એ સલામતી ભરેલું છે. વૈદકશાસ્ત્ર તો પ્રસવ પછી પણ ચાર કે છ માસ સુધી ખટાશ ખાવાની મનાઈ ફરમાવે છે.

આ સ્થળે એક ખુલાસો કરવો અનુચિત નહિ ગણાય. ગર્ભિણીની ઇચ્છાઓ—જે દૌહૃદ અથવા લોકભાષામાં દોહદ નામથી ઓળખાય છે તે—અણપૂરી—અતૃપ્ત રહેવાથી ભવિષ્યનું બાળક શારીરિક ખોડખાંપણવાળું કે માનસિક વિકૃતિવાળું જન્મે છે. એને અને આ હેળ વખતે થતી રસેન્દ્રિયની લાલસાને કશો સંબંધ નથી, એ ખાસ લક્ષમાં રાખવાની જરૂર છે.

ખરી રીતે તો તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા ઇચ્છતી ગર્ભિણીએ જિહ્વાલોલુપતા ઉપર તો અંકુશ મૂકવો જોઈએ. મનને કાબૂમાં રાખી અપથ્ય અને અનુચિત આહારવિહારાદિ અવશ્ય છોડી દેવાં એમાં જ હિત સમાયેલું છે.

જ્યારે હેળનાં બધાં લક્ષણો શમી જવા આવે ત્યારે પાંચમે માસે ગર્ભસ્થ શિશુમાં ચેતનાનો ઉદય–સંચાર થાય છે, એ વખતે એનામાં હૃદયનો પણ પ્રાદુર્ભાવ થયો હોવાથી જીવાત્માને પોતાના સંસ્કાર પ્રમાણે થતી વાસનાઓ માતાના માનસ દ્વારા વ્યક્ત થાય છે.*

પાંચમે માસે માતાનું એક હૃદય અને બીજું ગર્ભસ્થ બાળકનું હૃદય એમ બે હૃદયને ધારણ કરનારી 'દોહૃદિની' કહેવાય છે.

ગર્ભસ્થ બાળકના હૃદયની આ સમયે માતાદ્વારા પરિસ્ફુટ થતી વાંચ્છનાઓ જે ખરેખર–દૌહૃદ છે એ અવશ્ય સંતોષાવી જોઈએ એમ

* પ્રાચીન શાસ્ત્રોમાં આ સ્થળે હૃદય શબ્દ મન અથવા મગજના અર્થમાં વપરાયો છે.

આયુર્વેદાચાર્યો માને છે.* આ રીતે માનસશાસ્ત્રને પ્રાચીન વૈદકવિદ્યામાં પણ સ્થાન આપેલું નજરે પડે છે.

માતાની દૌહદ–વાંચ્છનાઓ ઉપરથી જન્મનાર બાળક કેવા સ્વભાવનું કે આચારનું થશે એની કલ્પના માનસ–પૃથક્કરણ શાસ્ત્રીઓ કરી શકે છે.

સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતથી પ્રસવાંત સુધી પાળવાના કેટલાક નિયમો આયુર્વેદે બતાવેલા છે, જેના પાલનથી હેળનાં લક્ષણો ત્રાસદાયક થતાં નથી, એથી સગર્ભાવસ્થામાં કે પ્રસૂતિ–પ્રસંગે કશી માંદગી આવવાનો સંભવ નથી અને માતા–બાળક બંનેને હિતાવહ છે. એનો ઉલ્લેખ કરીએ:

મૈથુન–વિષયસેવન, પરિશ્રમ, અતિ તર્પણ એટલે–ગુરૂ–ભારે ખોરાકનું અતિસેવન કે ઉપવાસ, દિવસની નિદ્રા, રાત્રિજાગરણ, વાહનની મુસાફરી, ઉભડક બેસવાની ટેવ, ઝાડા–પેશાબ વગેરે હાજતોનો નિરોધ, ભય, ક્રોધ, શોક, ચિંતા, રૂદન ઇત્યાદિનો ત્યાગ કરવો.×

---

* ગર્ભિણીને અહિત વસ્તુની પણ તીવ્ર ઇચ્છા થઈ હોય તો તે હિતકર વસ્તુ સાથે મિશ્રિત કરીને આપવી, કારણ કે તીવ્ર ઇચ્છા રોકવાથી ગર્ભને હાનિ થાય છે.

तीव्रायां तु खलु प्रार्थनायां काम महितमप्यस्यै हितेनो पहितं दद्यात्प्रार्थना विनयनार्थं: प्रार्थना सन्धारणाद्धि वायु: कुपितोऽन्त: शरीरमनुचरन् गर्भस्यापद्य मानस्य विनाशं वैरूप्यं वा कुर्यात् ॥ २९ ॥

चरक संहिता शारीरस्थान. अ. ४

× तदाप्रभृति व्यवायं व्यायाममति तर्पणमति कर्शनं दिवास्वप्नं रात्रिजागरणं शोकं यानारोहणं भयमुत्कटुकासनं चैकान्तत: स्नेहादिक्रियां शोणितमोक्षणं चाकाले वेगविधारणं च न सेवेत ॥ १६॥

सुश्रुत शारीरस्थान अ. ६

"ત્યારથી મૈથુન, વ્યાયામ, અતિતર્પણ, અતિકર્શન, દિવસે સૂવું, રાતે જાગવું, શોક, વાહનમાં બેસવું, ભય અને ઉભડક બેસવું એ કયારે

દુર્ગંધ લેવી નહિ, શુષ્ક, વાસી, અતિ ભિકળેલું કે પચપચી ગયેલું અન્ન જમવું નહિ, ઉજ્જડ ઘરમાં અને અતિ એકાંતમાં વાસ કરવો નહિ, પગે ચાલીને બહુ દૂર ફરવા ન જવું. ગંદકીમાં કે માનવમેદનીમાં રહેવું નહિ, બોજો ઉંચકવો નહિ, વારંવાર પગચંપી કે તૈલમર્દન કરાવવાં નહિ. કૂવા ઈત્યાદિ બહુ ઉંડાણમાં હોય એવાં સ્થળોમાં દષ્ટિપાત કરવો નહિ. બહુ ઉંચેથી પણ નીચે દષ્ટિપાત કરવો નહિ. વૃક્ષ નીચે જવું નહિ કે ઝાઝી વાર રોકાવું નહિ. ઉંચે સાદે વાર્તાલાપ કરવો નહિ.

મલિન, પીડિત, કે ન્યૂન અંગોવાળા મનુષ્યોને જોવા તેમ જ સ્પર્શ કરવો નહિ. ઘૃણા અને સૂગ પેદા કરે એવાં પદાર્થો કે દસ્યો જોવાં નહિ. મનને ઉદ્વેગ થાય એવી વાતો પણ કરવી નહિ કે સાંભળવી નહિ. મતલબ કે ચિત્ત જરા પણ ઉદ્વિગ્ન, ક્ષુબ્ધ, વ્યાકૂળ, અવસાદિત કે ઉત્તેજીત ન થાય એવી રીતે વર્તન કરવું. સદા આનંદમગ્ન રહેવું, મંગળ કાર્યો કરવાં અને ધર્માચરણી થવું.*

આસન અને શયન માટેનાં સાધનો બહુ ઊંચાં પણ નહિ, બહુ નીચાં પણ નહિ એવાં રાખવાં. એની ઉપર કોમળ ગાદી—તકીયા, બાલોશિયાં મૂકી સ્વચ્છ ઓછાડ ગલેફ બિછાવી મોકળાશથી સુવા બેસવાનું રાખવું.

મનને પ્રિય લાગે એવું છતાં હિતકારક તેમ જ મોટે ભાગે મધુર રસપ્રધાન, સ્નિગ્ધ અને પ્રવાહી, વળી જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે

પણ નહિ; અને સ્નેહાદિ ક્રિયા, રક્તવિમોક્ષણ અને વેગવિધારણ અકાલમાં સેવવાં નહિ."

વાગ્ભટાચાર્ય મૈથુનની બાબતમાં 'अतिव्यवायं त्यजेत्' એમ મધ્યમ માર્ગ બતાવે છે. આધુનિક પશ્ચિમના મતને પણ એ ઈષ્ટ છે.

* ગર્ભિણીને પાળવાના બ્રહ્મચર્ય અને પથ્યાદિના નિયમો તથા ગર્ભ-ગર્ભિણીનો સંબંધ વગેરે વિષે વધારે વિગતો માટે વૈદ્ય બાપાલાલ ગ. શાહનું "કૌમારભૃત્ય" નામનું પુસ્તક વાંચો .... લેખક

એવા પદાર્થોથી સંસ્કારિત બનાવેલું ભોજન રુચિ અનુસાર નિયમ-પૂર્વક કરવું. અતિ અલ્પાહાર પણ નહિ તેમ જ બહુ દાબીને વધારે પડતું ય નહિ એવી રીતે પ્રમાણસર જમવું.

આ સઘળા નિયમોનું યથાશક્ય પાલન જો થયું હોય છે તો પરિણામે સુખરૂપ—સહેલાઈથી, વગર કષ્ટે પ્રસવ થાય છે. પ્રસૂતિ સમયે બાળકનું આડું આવી જવું અથવા મરેલું અવતરવું વગેરે કિસ્સાઓમાં આ નિયમોનું ઉલ્લંઘન એ જ કારણ મોટે ભાગે હોય છે.

'સુવારોગ' ઇત્યાદિ પ્રસૂતિનાં અનેક દર્દો પણ એને જ પરિણામે સ્ત્રીઓને થાય છે.

શરૂઆતમાં દેખાતા હેળના ઉપદ્રવના નિર્ભય, સાદા અને ફળદાયક ઉપચારો પણ આ સ્થળે ઉતારીએ:

ઘણીવાર આ પ્રસંગે દવાઓ તરફ જ અણગમો—અરુચિ હોય છે ત્યાં પથ્યસેવન ચાલુ રાખી, ઔષધોપચાર—ખાસ કારણ સિવાય—કરવાનો દુરાગ્રહ ધરવાની જરૂર નથી. માનસિક ઘૃણાને લીધે કોઈ પણ દવા લઈ શકાતી જ નથી કે જઠરમાં ટકતી નથી, ત્યારે પછી એનો ગુણ તો ક્યાંથી થાય?

પ્રથમ તો દવા તરફનો તિરસ્કાર ઓછો કરવો અને દવા માટેનું માનસિક વલણ ઉત્પન્ન કરવું, ત્યારપછી જ, એટલે કે રુચિ અથવા શ્રદ્ધા થાય ત્યારે જ દવા આપવી.

કબજીયાત દૂર કરવા માટે:

શીંગમાંથી કઢાવેલો તાજો ગરમાળાનો ગોળ એક તોલો લઈ, તેને દસ તોલા પાણીમાં ગરમ કરી, અધોળ પાણી રાખી, ઠરે ત્યારે ચોળી, લૂગડાંથી ગળીને એ પાણી પીવું.

રાત્રે સુતી વખતે ૦।। ભારથી એક તોલા સુધી ગાયનું ઘી નવટાંક ગરમ દૂધમાં મિલાવીને પીવું.

કાળી દ્રાક્ષ પાણીમાં પલાળી, થેાડી ખાવાથી સાફ દસ્ત આવે છે અને તજાગરમી તથા દાહ મટી શાંતિ પણ થાય છે.

આંબળાના ચૂર્ણની ફાકી ૦। ભાર, એમાં સમભાગ સાકર મેળવી દરરેાજ રાત્રે પાણીના કે દૂધના અનુપાન સાથે લેવી. આ પ્રયેાગના નિત્યસેવનથી કબજીઆત દૂર થાય છે, પિત્તપ્રકેાપ મટે છે, તેમ જ બાળકને માથે બહુ જ સુંદર, ઘાટા અને કૃષ્ણ વર્ણના વાળ આવે છે.

ઇવાન્સનું લીકવીડ પેરેફીન ૨।। તેાલા રાત્રે સૂતી વખતે પીવાથી કબજીયાત મટે છે. સાધારણ કંપનીઓએ કાઢેલ લીકવીડ પેરેફીન બગર એરંડીયું વાસમાં અને સ્વાદમાં અતિ ખરાબ હેાય છે.

સુંઠ, ગંઠેાડા નાખી, ગરમ કરેલ દૂધ અથવા ચામાં એકાદ તાેલેા એરંડીયું રાત્રે પીવું. એરંડીયું દેશી કે વિલાયતી પરંતુ પડતર ન હેાય એવું નિર્ગંધ હેાવુ જોઇએ. પ્રથમ ગરમ પાણીથી મેાઢું ખંખાળી, પછી એક જ ઘૂંટડે નાક દાબીને-સૂંઘ્યા સિવાય પીવું જોઇએ. ઉપર એકાદ બે એલચીના દાણા ચાવી જવા. આ રીતથી સહેલાઇથી પીવાશે. એરંડીયાનેા જુલાબ હમેશાં ન લેવેા, પણ અડવાડિયે જરૂર જણાય ત્યારે જ લેવેા અથવા મહિનામાં એકાદ વાર લેવેા. ખરી રીતે તેા નવમેા માસ અધૂસારે ત્યાર પછી પ્રસૂતિનેા સમય તદ્દન નજીક છે એમ લાગે ત્યારે જ એકાદ વાર એરંડીયાથી પેટ સાફ થતાં પ્રસવકાર્ય વિના કષ્ટે થાય છે, પણ વારંવાર એરંડીયું પીવાથી તેા ઉલટી કબજીઆત વધે છે અને નબળાઇ આવવાથી કેટલીક વાર તેા પ્રસવકાર્યમાં વિલંબ થતેા પણ જોવામાં આવ્યેા છે. એટલે એરંડીયાનેા કે કેાઇ સુખવિરેચનનેા પણ સગર્ભાવસ્થામાં અતિ ઉપયેાગ ન કરવેા.

નિર્દોષ હેાવા છતાં આવે વખતે હિમેજ, હરડે કે ત્રિફળાં કષાય-તૂરા રસવાળાં અને શેાષણ-ગુણવાળાં હેાવાથી લેવાનેા નિષેધ છે.

કેાઇ આકરેા જુલાબ તેા લેવેા ન જ જોઇએ. પ્રથમ કબજીયાત

મટાડવી જોઈએ. દસ્ત સાફ આવતાં બીજી બધી ઉપાધિ ઘણી ઓછી થઈ જાય છે.

લીકવીડ પેરેફીન કરતાં પણ કોષ્ટબદ્ધતા માટે ઇસબગુલ—ઓથમી જીરૂં વધારે નિર્દોષ અને ગુણકારી છે. એનો ઉપયોગ નીચેની રીતે કરી શકાય:

ઓથમી જીરૂં સાફ કરી, કાંકરી ધૂળ વગેરેથી રહિત બનાવી આશરે ાા કે ાાા તોલો એક વાટકામાં નાખી, ઉતાવળે હાથે ગરમ પાણીએ ઝટ ઝટ ધોઈ નાખી, પછી એને થોડાક ઠંડા પાણીમાં બે ત્રણ કલાક ભીંજવી રાખવું, એટલે તકમરીઆં પેઠે પલળીને ફૂલી જશે. પછી એમાં યથારુચિ સાકર કે ખાંડ મેળવીને એ લુઆબ ખાઈ જવો.

બીજી રીત એ છે કે, ઉપર્યુક્ત માપે ઓથમી જીરૂં લઈને ધોયા પછી ા કે ાાા શેર પાણીમાં ઉકાળી, આશરે નવટાંક પાણી રહે ત્યારે ઉતારી, કર્યા પડેલાં લૂગડાથી એ પ્રવાહી ગાળી લેવું અને નવશેકું હોય ત્યારે એમાં યથારુચિ મધ, સાકર કે મોરસ નાખી પી જવું. આ ઉકાળો જો ઠરી જાય છે તો ઘટ્ટ બની જામી જાય છે, માટે ગરમ હોય ત્યારે ગાળી લેવાની અને પીવાની સૂચના આપી છે.

ઓથમી જીરૂં સારક હોવા ઉપરાંત પૌષ્ટિક અને શીતળ હોવાથી સગર્ભાવસ્થામાં બીજી ઘણી રીતે લાભકારક છે. અને લીકવીડ પેરેફીન કરતાં સસ્તું, સુપ્રાપ્ય તથા વધારે ગુણકારક છે, એટલે એના પ્રતિનિધિ તરીકે પણ ચાલે છે.

ઓથમી જીરાની ભુંસી—સત ઇસબગુલને નામે તૈયાર પણ મળે છે. તેમાંથી ા થી ાા તોલો ખાંડ સાથે મેળવી ફાકી લઈ ચાવી જવું અને ઉપર દૂધ પીવું; અથવા આ ઓથમીજીરાની ફુષ્કી—રાત ઇસબગુલ ઘી—સાકરમાં ચાટવાથી એની ચીકાશ જરીકે નડતી નથી અને ખાવામાં અનુકૂળતા રહે છે; પરંતુ આ ભૂકી તાજી હોવી જોઈએ. નહીં તો એમાં આયકા વળી જાય છે કે વાંતરી પડે છે. માટે તપાસ કરીને બજારમાંથી સારી—તાજી ખરીદ કરવી.

ઊલટી, બકારી, અરુચિ મટાડવા માટેઃ—જો પ્રવાહીથી ઊલટી થતી હોય તો સૂકો ખોરાક લેવો. જેને સૂકો ખોરાક અનુકૂળ ન હોય તેણે પ્રવાહી લેવું. આવી બાબતમાં પ્રત્યક્ષ સ્વાનુભવથી સાત્મ્ય તથા અસાત્મ્ય જાણી લેવું.

બરફ ચૂસવાથી કે થોડા દૂધમાં નાખીને પીવાથી પણ બકારી શમે છે ખરી. એલચીના દાણા ચાવવાથી પણ રાહત મળે છે.

ાા ભાર તુલસીનાં પાન અને ચાર એલચી, બંને પાણીમાં વાટી, થોડુંક પ્રવાહી બનાવી, લૂગડે ગાળીને પીવું.

કપુરકાચલી પાણીમાં ઘસી, ચંદન પેઠે ઉતારી, વારંવાર લેવાથી ફાયદો થાય છે. આખા દિવસમાં ત્રણચાર કપુરકાચલી વાપરી શકાય.

કમોદને કઢાઈમાં કે તાવડીમાં શેકવાથી ધાણી ફૂટે છે. એનાં ફોતરાં જુદાં પાડી એ ખાવી અથવા એની મમરાની પેઠે પ્રમોદી કરીને ખાવી. એ ધાણીનું ભરડકું કરી પાણીમાં રાંધીને દૂધ સાથે ખોરાક તરીકે પણ લેવાય છે. એનું ચૂર્ણ બનાવી, બબ્બે આની-ભારને આશરે દિવસમાં બેત્રણ વાર મધ--સાકરમાં ચાટવું.

વળી એ ધાણી ાા તોલાને આશરે આઠેક તોલા પાણીમાં બે કલાક પલાળી, એનું નીતર્યું પાણી થોડાં સાકર--મધ નાખીને વારંવાર પીવું.

હેળજનિત બકારી—ઊલટીમાં કમોદની ધાણી સારામાં સારો અને સરળ ઉપાય છે. સુખડ પાણીમાં ઘસીને ચંદન ઉતારી તેનું થોડું થોડું પ્રવાહી બનાવી સાકર તથા મધ મેળવીને પીવું. ભાવે તો સોડા વોટરની બાટલી પીવી. અથવા સવાર સાંજ જમ્યા પછી એક એક વાલ સોડા બાય કાર્બ અધોળ પાણીમાં મેળવીને પીવાથી અનુકૂળતા રહે છે. આ ઉપાય ફક્ત એક અઠવાડિયા સુધી જ લેવાય, વધારે દિવસ ચાલુ રાખવો નહિ.

મોરપીંછનો એક ચાંદલો બાળીને એની રાખ મધમાં ચાટવી.

પીપળાની છાલને બાળીને કોલસા કરવા. રાતથી પાણીમાં પલાળી સવારે એનો નિતાર પીવો.

૦॥ વાલને આશરે સિંધાલૂણ ઘીમાં ચાટવું.

આખી રાત્રિ રાંદેરી બોર પાણીમાં પલાળી, એનું પાણી પીવું. અથવા બહુ જ થોડાંક રાંદેરી બોર ખાવાથી પણ મોળ શમે છે. કેટલીક વાર પાકી કેરી ખાવાથી પણ લાભ થાય છે.

સવારમાં થોડાક ભૂંજેલા ચણા ખાવાથી તેમ જ ગરમાગરમ ભૂંજેલા ચણા સુંઘવાથી પણ કેટલીક વાર બકારી મટે છે.

અરુચિ અને મંદાગ્નિ મટાડવા માટે:—ગંઠોડાનું ચૂર્ણ એકથી બે આનીભારને આશરે દરરોજ સવારે મધમાં ચાટવું અથવા સમપ્રમાણ સાકર મેળવીને ફાકી લેવી.

સૂંઠનું ચૂર્ણ બે આનીભારને આશરે પાવલીભાર ગોળમાં ચોળી ગોળી બનાવીને સવારમાં ખાવી. તીખું લાગે તો સહેજ ઘી તેમાં નાંખવું.

આ છેલ્લા બે ઉપાયો ઘણા જ સાદા અને નિર્દોષ છે. જૂના કાળમાં ડોશી વૈદકમાં આનો ઘણો જ પ્રચાર હતો. એના ઉપયોગથી ગર્ભિણીની અનેક ફરિયાદો દૂર થાય છે. ઝાડા, મરડા, પેટનો વાયુ તેમ જ અનિદ્રા વગેરેમાં બહુ જ સારો ફાયદો થાય છે અને શરીરમાં શક્તિ આવે છે. ગંઠોડા પણ શક્તિપ્રદ છે.

શરીરની ઉષ્મા કે જીર્ણ જ્વર મટાડવા માટે:—

૦॥ તોલો સુદર્શન ચૂર્ણ રાત્રે ચાર તોલા પાણીથી માટીના ઠામમાં પલાળી સવારે ગાળીને એ પ્રવાહી પીવું. એ જ પ્રમાણે ગળો કે લીંબડાની અંતરછાલ પણ પીવાય છે.

ગળોનું સત્ત્વ દિવસમાં ત્રણ વાર એક એક વાલ મધમાં ચાટવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

અનિદ્રા દૂર થવા માટે:-

આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે ગંઠોડાનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટી, ઉપર સાકર બદામ નાંખી ગરમ કરેલું દૂધ પીવું.

કાલીફોસ ૧૨ x ૧૦ ગ્રેઈન
સાધારણ ગરમ પાણી ૩ ઔંસ

બન્ને મેળવી દિવસમાં ત્રણ વાર લેવું. અથવા તો સવારે અને રાત્રે સુતી વખતે પાંચ પાંચ ગ્રેઈન સાધારણ-ઉષ્ણ જલ સાથે લેવું. ઉંઘ લાવવા માટે આ બહુ જ નિર્દોષ ઇલાજ છે. વળી કાલીફોસ તો પૂરા દિવસ સુધી પણ આપી શકાય છે. એના સેવનથી સુખરૂપ પ્રસવ થાય છે, અને સરસ મગજશક્તિવાળું બાળક જન્મે છે.

ઊંઘ વખતે થતા દરેક ઉપદ્રવ શમવા માટે બાયોકેમિક પ્રિસ્ક્રિપ્શન પણ નીચે પ્રમાણેનું વપરાય છે:—

કાલીફોસ	૧૨ x ૧૦	ગ્રેઈન	મેળવી દિવસમાં ત્રણ વાર પીવું.
નેટ્રમમ્યુર	૩૦ x ૫	ગ્રેઈન	
નેટ્રમફોસ	૧૨ x ૧૦	ગ્રેઈન	
સહજ ગરમ પાણી	૩	ઔંસ	

આ દવાને અને ખોરાક લેવાને બે કલાકનું અંતર રહેવું જોઈએ. આ દવાના સેવન કરનારે ગંધયુક્ત તેજાના, મસાલા અને કોફી ત્યજવાં જોઈએ. નહિ તો ગુણ થતો નથી.

બાયોકેમિક દવાઓ ઓરિજિનલ અને તાજી હોવી જોઈએ; તો જ એથી ફાયદો થાય.

આ બધા ઉપાયો લગભગ અનુભવસિદ્ધ અને સાદા છે, પરંતુ પ્રકૃતિ પરત્વે જુદે જુદે વખતે જુદા જુદા ઉપાયો લાગુ પડે છે. એટલે અમુક ચોક્કસ ઇલાજથી ફાયદો થાય એમ કહી શકાતું નથી; માટે દરેક ઉપાય ધીરજથી અજમાવવો જોઈએ.

આવે પ્રસંગે ઋતુપરિવર્તનથી સળેખમ, શરદી, ઉધરસ, મેલેરિયા એવા રેાગેા થવા સહજ છે. એવે વખતે શિતેાપલાદિ ચૂર્ણ બબ્બે આનીભાર મધમાં ચાટવું, કે ૦ાા ભાર આદુ, અને ૦ાા ભાર અરડુશીનાં પાનને વાટી રસ કાઢી, એમાં થેાડું મધ નાંખીને પીવું. આ પ્રયેાગ ગરમ પડતેા નથી. સુદર્શન ચૂર્ણનેા પાછળ જણાવ્યા પ્રમાણે ઉપયેાગ કરવેા. કાેઈ પણ આવું દર્દ જણાતાં હલકેા ખેારાક લેવેા એ ખાસ જરૂરનું છે.

હવે ગર્ભિણી અને ગર્ભસ્થાન બંનેને બરાબર પેાષણ મળે, ભવિષ્યનું બાળક સંપૂર્ણ પુષ્ટ, નીરેાગી અને પ્રાણવાન થાય એના થેાડાક ઉપાયેાનેા અહીં વિચાર કરીશું:

સગર્ભાવસ્થામાં કાં તેા કેટલીએક સ્ત્રીઓને કબજિયાત રહેતી હેાય છે અને કાં તેા વારંવાર ઝાડે જવાની હાજત થયા કરે, અગર અતિસાર થાય છે.

જેની કબજિયાતવાળી પ્રકૃતિ હેાય તેને ' એાસ્ટેા કેલ્સ્યમ 'ની સવાર–સાંજ એક એક ટીકડી દૂધ સાથે આપવી.

અને જેને ઝાડા થઈ જવાની પ્રકૃતિ હેાય તેને એાસ્ટેા કેલ્સ્યમ ન દેતાં ' કાલઝાના 'ની સવાર–સાંજ એકએક ટીકડી દૂધ સાથે આપવી. ' કાલઝાના ' ન મળે તેા ' એલેમ્બિક 'ની ' આલ્કલીઝમ ' ટેબ્લેટ વાપરવી.

સામાન્ય રીતે સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભપાલરસનું સેવન માતા–બાળકને માટે આશીર્વાદ સમાન છે. હેળના ઉપદ્રવેા શમ્યા પછી, એટલે કે ગર્ભાધાન નક્કી થયા બાદ, આશરે બે અઢી માસ પછી અથવા શરૂઆતથી જ, ગર્ભપાલરસની બેબે ગેાળીઓ સવાર–સાંજ કાળી ધરાખના ઉકાળાના અનુપાન સાથે લેવાથી બહુ જ ફાયદેા થાય છે. ગર્ભાધાનથી માંડીને આઠમેા માસ અધુસાર્યાં પર્યંત આ પ્રયેાગ થઈ શકે છે.

બે તોલા કાળી દ્રાક્ષ સવારે પાણીમાં ધોઈ, ઘડીક પાણીમાં પલાળી, લગાર છુંદી, ૦॥ શેર આશરે પાણીમાં ઉકાળી, નવટાંક કે અધોળ પાણી રાખી, ઉતારી, ઠરે ત્યારે ચોળી, લૂગડે ગાળી, બે પ્રવાહી ગર્ભપાલ રસની બે ગોળી ખાઈ ઉપર પી જવું. આ જ પ્રમાણે બીજી બે તોલા કાળી ધરાખનો ક્વાથ સાંજે પણ બનાવીને પીવો.

વળી હવે જે લખીએ છીએ એ પ્રમાણે એમાં બીજી દવાઓ મેળવીને પણ આ પ્રયોગ વાપરી શકાય છે. જો દરેક સ્ત્રી દરેક સગર્ભાવસ્થા સમયે આ પ્રયોગ કરે તો પોતાનું અને ભાવિ બાળકનું સ્વાસ્થ્ય અજોડ રહે અને ધાવણ પણ પૂરતું આવે.

ગર્ભપાલ રસ કે કામદુધા રસ ઉપર્યુક્ત અનુપાનથી વાપરનારને ઓસ્ટો કેલ્શ્યમ કે કાલઝાનાની ટીકડી વાપરવાની જરૂર નથી.

સગર્ભાવસ્થામાં વધારે શક્તિ અને ગર્ભના પોષણ માટે ગર્ભપાલરસની સાથે કામદુધા રસ મેળવીને વાપરવાથી ઘણો સારો ફાયદો થાય છે. એનું મિશ્રણ નીચે પ્રમાણે બનાવાય:

ગર્ભપાલ રસ ૧ તોલો
કામદુધા રસ ૧ તોલો
સુવર્ણમાક્ષિક ભસ્મ બે આનીભાર
પ્રવાલભસ્મ બે આનીભાર
ત્રિબંગભસ્મ બે આનીભાર
નાગકેસર ચૂર્ણ ૧ તોલો
શિતોપલાદિ ચૂર્ણ ૪ તોલા

આ બધી દવાઓને ખરલમાં ખૂબ વાટી, એકત્ર મિશ્રણ કરી એનાં ૬૦ પડીકાં બનાવી સવાર-સાંજ એકએક પડીકી મધમાં ચાટી, ઉપર કાળી ધરાખનો ક્વાથ અનુપાન તરીકે પીવો.

ઉપર લખ્યો છે એ ઔષધોપક્રમ એક માસ માટે છે. દર માહને તે તૈયાર કરીને આપવો. આ પ્રયોગ સગર્ભાવસ્થામાં

ચારથી છ માસ સુધી સેવન કરવાથી ગર્ભિણી અને ગર્ભસ્થ શિશુની તંદુરસ્તી ઉપર બહુ જ સારી અસર થાય છે. પ્રસુતા ભાવિ માંદગીથી બચી જાય છે. આંખો મજબૂત થાય છે. ધાવણની તંગી પડતી નથી. બાળકને ફક્ક રોગ–રીકેટ થતો નથી.

કામદુધા રસની બનાવટ નીચે પ્રમાણે છે:–મોતીની પિષ્ટિ, પ્રવાલ પિષ્ટિ, છીપની ભસ્મ, પીળી કોડીની ભસ્મ, શંખભસ્મ, સોનાગેરૂ, અને ગળોસત્ત્વ–આ સાતેય ઔષધોને સરખે વજને લઈને ખરલ કરવાં. આ મિશ્રણની બનાવટ કામદુધા રસ કહેવાય છે. આ રસમાં મોતીની છીપ જ ભસ્મ માટે વાપરવી જોઈએ.

હવે ઉપર્યુક્ત ગર્ભપાલ રસની સાથે મેળવવાના પ્રયોગમાં આ કામદુધા રસ ઉપરાંત બીજી દવાઓ સ્વાનુભવથી ઉમેરેલી છે અને એથી ગુણમાં વધારો થાય છે. આ પ્રયોગ ગર્ભિણી અને ગર્ભની પુષ્ટિ માટે છે.

શાસ્ત્રીય રીતે તૈયાર કરેલ ચ્યવનપ્રાસ્યાવલેહ અષ્ટવર્ગયુક્ત (નહિ કે 'જીવન'ના નામથી પ્રચલિત સહરહ નામનું ગમે તેવું ચાટણ) ૦॥ થી એક તોલા સુધી દરરોજ સવારમાં દૂધના અનુપાનથી ચાવીને ખાવું. આ પ્રયોગ પણ બહુ જ શ્રેષ્ઠ છે અને પૌષ્ટિક છે.

આસંધ, સતાવળ, બ્રાહ્મી, શંખાવલિ, જેઠીમધ, સૂકી ગળો, આંબળાં, બલદાણા, ધોળી અને લીલી દુર્વા, વિદારીકંદ, નાગકેસર, ભોરંગડીનાં મૂળ, લક્ષ્મણા મૂળ એ બધાં અથવા મળી શકે એટલાં સમભાગે લાવી, વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી મજબૂત બૂચવાળા શીશામાં ભરવું. એમાંથી બે આનીભારથી પાવલી ભારને આશરે દૂધમાં સાકર સાથે ઉકાળી પીવું.

* પચ્છેગામવાળા વૈદ્યોની બનાવટનું સાચું અને શાસ્ત્રીય ખદિરઘૃત–ખેરનું ઘી દરરોજ સવારમાં અરધા તોલાથી એક તોલા

---

* ખેરના બીજો પાઠ આ લેખને અંતે આપ્યો છે.

સુધી નવટાંક દૂધમાં પીવાય છે. એનાથી કોઈ તજ્નગરમી કે રતવા-વાળી સ્ત્રીઓનાં બાળકો ઉછરે છે. અને જો માતાપિતાના શરીરમાં કોઈ ચેપી દર્દોનાં બીજ નથી હોતાં તો અધૂરે માસે કસુવાવડ થતી નથી. તેમ જ બાળકને ગડગૂમડ નીકળતાં નથી ને નીરોગી તેમ જ દીર્ઘાયુષી બાળક જન્મે છે.

× માતા જીવનતત્ત્વથી ભરપૂર રહે તેમ જ ગર્ભને પોષણ મળે એવા ઉપાયો ચાર માસથી તે પૂરા દિવસો બેસે ત્યાંસુધી યોજવા અને ચાલુ રાખવા જોઈએ.

સાતમો માસ શરૂ થાય ત્યારે સગર્ભા સ્ત્રીને સ્તન અને પેડુ ઉપર અનિવાર્ય અને મીઠી ચળ આવે છે. ત્યાં ખંજોળવાથી ઉઝરડા પડી નખુરીયાંનાં નિશાન સદાને માટે શરીર ઉપર રહી જાય છે. એટલા માટે સગર્ભા સ્ત્રીએ પોતાના મન ઉપર કાબૂ રાખી ખંજોળવું નહિ, પણ એની ઉપર હળવે હાથે વેસેલીન માલીસ કરવું. એથી ઘણી રાહત મળે છે. આ ખજવાળ ઉપર દશાંગ લેપ પાણીમાં વાટીને ચોપડવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ફક્ત એક માસ આવી ખરજ રહે છે. પછી એની મેળે શમી જાય છે.

* આઠમો માસ અધુસારે પછી તો ઉપરના ઉપાયો બંધ કરીને મેથીના લાડુ વાળીને ખવરાવવા જોઈએ. એનાથી બહુ ફાયદો થાય છે એમ અનુભવેલું છે. મેથીમાં મોટા પ્રમાણમાં લોહનું તત્ત્વ

× उपचारैः प्रियहितैर्भर्त्रा भृत्यैश्च गर्भभृक् ।
नवनीतघृतक्षीरैः सदा चैनामुपाचरेत् ॥

ભાવાર્થ—પ્રેમાળ પતિ અને સેવાભાવી પરિચારકોએ કરેલ હિતો-પચાર ગર્ભને પોષણકર્તા થાય છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીને હમેશાં માખણ, ઘી અને દૂધથી પરિતૃપ્ત રાખવી. (અષ્ટાંગ હૃદય શારીરસ્થાન)

*** મેથીના લાડુમાં અડદનો લોટ કે ગુંદર કદાપિ પણ નાખવાં નહીં. એથી પ્રસવ થતી વખતે બહુ જ દુઃખી થવું પડે છે. ગુંદર, અડદનો લોટ વગેરે ચીજો પ્રસવ થયા પછી ખાવાની હોય છે; સગર્ભાવસ્થામાં નહિ.**

રહેલું છે. ગર્ભને એની ઘણી જરૂર હોય છે. માતાના સેવનદ્વારા એ લોહ ગર્ભને મળે છે; પરંતુ આપણું દુર્ભાગ્ય છે કે અત્યારની સાહુડી કે સુધરેલી (?) સ્ત્રીઓ આવો કશો ખોરાક ખાવા તૈયાર હોતી નથી.

કેવળ પ્રસૂતિગૃહોમાં નર્સો પાસે વિશુદ્ધિપૂર્વક સુવાવડો કરાવવાથી જ સ્ત્રીઓનાં શરીરો સુધરી જવાનાં નથી. રૂઢીગત પરંતુ વૈદકશાસ્ત્રનો જેને ટેકો છે એવો ખોરાક વિવેકપુરઃસર લીધા વિના આપણો છૂટકો જ નથી.

પ્રાચીન અને અર્વાચીન મતોનું શોધક બુદ્ધિની કસોટીએ ચડીને પાર ઉતરેલું—કે સત્યસિદ્ધ થયેલું તત્ત્વ આપણે સ્વીકારતા થઈશું ત્યારે જ આપણો ઉદ્ધાર થવાનો છે.

સગર્ભા સ્ત્રીએ દૂધ, ઘી, માખણ, લીલાં ફળો, શાકો, સૂકો મેવો વગેરે પૌષ્ટિક ખોરાક પચે એટલા પ્રમાણમાં અવશ્ય લેવો એ ખાસ જરૂરી છે.

ઘણી સ્ત્રીઓ દૂધને અડકતી નથી, અને ભાવતું નથી એવાં બહાનાં બતાવે છે. ખરી રીતે તો દૂધ ખાવા તરફ મનની રુચિ વધે એવો પ્રયત્ન જ કર્યો હોતો નથી. આથી બાળકનો બાંધો બહુ જ નબળો રહે છે. પરિણામે દાંત ફૂટતી વખતે અસ્થિશોષ–રિકેટ નામનો રોગ થઈને રિબાય છે.

સ્ત્રી–શરીર એ તો સંતાનબાગની ભૂમિ. છે, એને તો ખાતર અને પાણીથી ખૂબ સબળ બનાવવી જોઈએ. નહિ તો નિષ્પ્રાણ કે રોગી સ્ત્રીને નિર્બળ બાળકો જ અવતરવાનાં.

સંતાનજન્મદાત્રી માતાશરીરને તો પોષણની એટલે દૂધ ખાવાની બેવડી જરૂર છે. અને સગર્ભાવસ્થાથી તે બાળક ધાવતું હોય ત્યાંસુધી, અર્થાત્ બાળકની રચનાથી માંડીને પોષણની સમાપ્તિ સુધી પોતાના બાળકની ખાતર પણ અવશ્ય દૂધ ભાવે એટલું—વધારે પ્રમાણમાં ખાવું. આપણો ખોરાક પોષણ માટે પૂરતો નથી. આપણો

ખેારાક સાથે જો દૂધ ન લેવાય તેા એમાંથી પેાષણુ મળવાનેા સંભવ બહુ જ ઓછેા હેાય છે, માટે માતાએ દૂધ ખાવું જ જોઈએ.

મેાટે ભાગે સ્ત્રીએા પેાષણકારક ખેારાક ઓછેા લેવાને લીધે પ્રતિ સુવાવડે નબળી અને ધીરે ધીરે પ્રાણહીન બનતી જાય છે, એનું પરિણામ એને પેટે અવતરતા દરેક બાળકને પણ ભેાગવવું પડે છે.

જે દિવસે સ્ત્રીએા માતા તરીકે સમર્થ બાળકોને જન્મ આપવાની ખાતર પેાતાનું શરીર સાચવશે એ દિવસે ભારતવર્ષ શારીરિક કંગાલિયતમાંથી મુક્ત થયું હશે.

થેાડુંક અપ્રાસંગિક અને લેખની મર્યાદા બહાર વિવેચન કરીને પણ કહેવાનું કે—

સગર્ભાવસ્થા પછી, સુવાવડના શરૂઆતના વાસાએામાં પ્રવાહી છતાં ઘી–ગેાળવાળી, ગંઠેાડા, સુવા વગેરેથી યુક્ત રાબડી પીવી અને દસ વાસા પછી દેાઢેક માસ સુધી ઘીવાળેા સારી રીતે સ્નિગ્ધ ખેારાક કશી જ આનાકાની કર્યા સિવાય—રુચિપૂર્વક લેવેા એ સુવાવડમાં થયેલા આઘાત અને નિર્બળતાને પૂરવા માટે ખાસ અગત્યનું છે.

અને ત્યારપછી પણ ઘણી જૂની રૂઢિની સ્ત્રીએા કેટલાંક ગુણકારી બત્રીસાનાં વસાણાંએા નાંખીને કાટલાના લાડુ વાળીને ખાય છે. એ અવશ્ય ખાવા. એના સેવનથી સુવાવડમાં આવેલી નબળાઈ મટે છે અને ધાવણવૃદ્ધિ થાય છે, કારણ કે એથી પેાષક તત્ત્વેા વધે છે.

જૂનું એટલું દરેક નાખી દેવા જેવું નથી. એમાં પણ સારાં તત્ત્વેા હેાય તેા ગ્રહણ કરવાથી લાભ થાય છે.

મતલબ, સુવાવડમાં અને ત્યારપછી પણ ઘી–ગેાળ વગેરે શક્તિવર્ધક ખેારાક પચે એટલેા લેવાની જરૂર હેાય છે, પણ સૂતિકાવસ્થાની પરિચર્યાની ચર્ચા કરવાનું આ સ્થળ નથી.

હવે આ સ્થળે એક બીજો પ્રયેાગ પણ લખવેા અસ્થાને નહિ ગણાય. જો કે એનેા ઉપયેાગ ક્વચિત્ જ કરવાનેા પ્રસંગ આવે છે.

કોઈક વાર ગર્ભસ્થ બાળક બહુ જ પરિપુષ્ટ હોય છે. એટલે જન્મતી વખતે એની અકુદરતી સ્થૂલતાને કારણે પ્રસવમાર્ગમાંથી તે બહાર નીકળી શકતું નથી, અને માતા તથા બાળકના જીવ જોખમમાં આવી પડે છે. આવે સમયે હોસ્પીટલમાં તો ઓપરેશનથી બાળકને બહાર કાઢી લેવામાં આવે છે.

આવું બાળકનું સ્થૌલ્ય ન થવા માટે નીચેનો પ્રયોગ સુપ્રસિદ્ધ વિદ્વાન અને અનુભવી વૈદરાજ બાપાલાલભાઈએ ઉપર્યુક્ત આફત-માંથી પસાર થયેલ એક બહેનને ફરીથી એવા ભયમાંથી બચાવવા સારુ બતાવેલો જે મને ઉપયોગી લાગવાથી નીચે ઉતાર્યો છે:

રસવંતી
સૂર્યતાપી શુદ્ધ શીલાજીત
ભેંસો ગુગળ
સાચું નાગકેસર

દરેક સરખે વજને લઈ એની ચણીબોર જેવડી ગોળીઓ બનાવી, સવાર–બપોર–સાંજ ૨થી ૪ ગોળીઓ પાણી સાથે સગ-ર્ભાવસ્થાની શરૂઆતથી પ્રસવ થતા સુધી સેવન કરવી. આ પ્રયોગથી એ ફાયદો થાય છે કે એનાથી બાળક અતિ જાડું ન થતાં પ્રસવ-માર્ગેથી પ્રસવી શકે એવું પ્રાકૃતિક બંધારણનું જન્મે છે. આવા દાખલાઓ બહુ જ ઓછા બને છે; છતાં આ લેખ સાથે એનું ઔચિત્ય ગણીને આટલી ચર્ચા કરી છે.

આવાં અતિ જાડાં બાળકોને જન્મ આપનારી માતાએ સગર્ભા-વસ્થામાં દૂધ, ઘી, માખણ જેવા ચરબી વધારનારા પદાર્થો કે અતિ-શય ચૂનો–કેલ્શ્યમ વાળા ખોરાકોની પરહેજી પાળવી જોઈએ.*

---

* એક બહેનને એક કરતાં વધારે વાર પ્રસૂતિ સમયે બાળકને પેટ ચીરીને કાઢવાના પ્રસંગો બન્યા પછી આ બાબતમાં વૈદરાજ બાપાલાલ-ભાઈની સલાહ લીધી હતી અને ત્યારપછી મારી પાસે પણ તે આવેલાં. મને સદરહુ પ્રયોગ સારો અને ગુણકારી જણાવાથી એનું જ સેવન કરવાની ભલામણ મેં પણ કરી હતી. —લેખક

महाखादिरं घृतम—

प्राक् क्वाथयेत्खदिरसारतुलाश्चतस्र-
स्तोयार्मणैरविकृतैः शुचिभिश्चतुर्भिः।
क्वाथेच तत्रच पचेद् घृतपात्रमेभिः
कल्की कृतैरिति पिचुप्रमितप्रमणैः॥
त्रायन्तिका कटुकबीज करञ्जभूर्ज-
भूनिम्बनिम्बघनपर्पटकाटरुषैः।
तिक्ता पटोल्यमृतवल्ल्यभयाक्षधात्री-
गाथत्रिपद्मकनिशाद्वयचन्दनैश्च॥
क्षुद्रेन्द्रदारु नृपवृक्ष दुरालभाभिः
सप्तच्छदासनशुक्र द्रुम शिंशपाभि॥
मूर्वावरी मगधजामृगभोजिनीभिः
पाठावचाप्रतिविषासितसारिवाभिः॥
एतन्महाखदिर मर्पिरिति प्रसिद्धम
तीसटाचार्यप्रणीत—चिकित्साकलिका॥

ભાવાર્થ—ગાયનું ઘી આઠ પ્રસ્થ, ખેરનાં લાકડાં ચાર તુલા, શુદ્ધ પાણી આઠ દ્રોણ, અવશિષ્ટ ક્વાથ બે દ્રોણ, કલ્કાર્થ—ત્રાયમાણ. ઇંદ્રજવ, કરંજબીજ, ભોજપત્ર, કરિયાતુ, લીંબડાની છાલ, મોથ, પિત્તપાપડો, અરડૂશી, કડુ, પટોલ, ગળો, હરડે, બહેડાં આમળાં, ખેરનું લાકડું. પદ્મક, હળદર, દારૂહળદર, રતાંજળી, સમપર્ણની છાલ, આસંધ, સરસડાની છાલ, સીસમનું લાકડું, મૂર્વામૂળ, શતાવળી, લીંડીપીપર, ઇંદ્રામણી, કાળીપાટ, વજ, અતિવિષની કળી, ઉપલસરી, દરેક ચાર તોલા લઈને યથાવિધિ ઘૃતપાક કરવો.

ખેરના ઘીનો આ પાક છે, પરંતુ એની બનાવટમાં ઘણી અરાજકતા ચાલે છે. કોઈ ફલઘૃતને ખેરના ઘી તરીકે વેચે છે, કોઈ એમાં ખેરના લાકડાનો ક્વાથ ઉમેરી ખેરના ઘી તરીકે ચલાવે છે, અને ઘી પોતે યોગવાહી હોવાથી પૌષ્ટિક અને રક્તશોધક દવાઓ નાખી તૈયાર કરેલ આ ઘી ફાયદો પણ કરે છે. કેવળ શુદ્ધ ઘી પણ સગર્ભાવસ્થામાં લાભકારક છે, તો પછી ઔષધો નાખી તૈયાર કરેલું ઘી હિતકારક હોય એમાં નવાઈ પણ શી?

વળી આ ઘી પરત્વે લોકોની શ્રદ્ધા હોવાને કારણે, એના લબ્ધ-પ્રતિષ્ઠ નામથી આર્થિક લાભ ઉઠાવવા માટે ઘણે સ્થળે વેજીટેબલ ઘીમાં કડવાશ અને લીલો–પીળો રંગ આવે એવાં ગમે તે ઓસડિયાં નાખી તૈયાર કરેલ ખેરનું ઘી સસ્તે ભાવે વેચાય છે. આ રીતે જનતા લોભવશ બનીને છેતરાય છે. આવું બનાવટી, બજારૂ અને સોંઘું ખેરનું ઘી પાવા કરતાં તો ન જ પાવું વધુ ઇષ્ટ છે, કારણ કે આવું ઘી તો ઉલટું નુકસાન કરે છે. માટે નકલી ખેરના ઘીથી સાવચેત રહેવું ઘણું જરૂરી છે.

મારી સાસુને હાથે થયેલી

મારી સુવાવડ

(સ્નેહાળ સાસુની સુખી વહુઆરુની આત્મકથા)

શું પૂછ્યું તમે સૌએ મને? તમે મારી પાસેથી એ જાણવા માગો છો કે પાંચ છ સુવાવડ જવા છતાં મારું શરીર આટલું બધું કેમ સરસ છે? તમારાં સૌનાં શરીર તો દરેક સુવાવડ પછી દિન પ્રતિદિન ઘસાતાં જાય છે. તમે નિચોવાઈ જાઓ છો; પ્રદર જોર કરે છે; ત્યારે હું તો ઉલટી સુવાવડો ખાઈને જામતી જાઉં છું. દરેક સુવાવડમાંથી તાજી માજી થઈને જ ઊઠું છું. મને સુવાવડો સદે છે. તમને કેમ સદતી નથી? મારી તો એકેય સુવાવડ ઇસ્પીતાલમાં કરાવી નથી, અને તમારી સુવાવડો તો ઇસ્પીતાલમાં કરાવો છો, તોય તમારી દુર્દશા થઈ જાય છે તેનું શું કારણ?

'શ્રી. જદુભાઈ વૈદ્ય આમાં એક સાચેસાચાં સાસુની અનુભવ-કથા કોઈ વિરલ ભાગ્યવંત વહુ પાસેથી પ્રાપ્ત કરીને આંહી ઉતારે છે. આ ચિત્ર દોરવાનો હેતુ તો એ છે કે પુત્રવધુની સગર્ભાવસ્થા, સુવાવડ વગેરે આખોય અવસર એના જીવન-મૃત્યુના પ્રશ્નનો અવસર છે અને એની કેટલી બારીક તૈયારી સાસુને હાથે થવી ઘટે છે; દીકરાની વહુનો દેહ દરેક જનેતાના અંતઃકરણમાં કેવો મહામૂલો સમજાવો જોઈએ; એ બધા મુદ્દા ઉપર ભાર દેવાનો છે.

'લેખ વાંચનારાં પૈકી ઘણાંખરાં વર-વહુઓને આથી ઉલટી આપવીતી સંભારીને છાનાં આંસુડાં જ પાડવાનું રહેશે.

'આ લેખને અંતે ઉપસંહારમાં આપણી જૂની સુવાવડની રીત તથા નવી-જૂની સુવાવડની તુલનાત્મક ચર્ચા આપવામાં આવી છે.'

—**સંપાદક**: 'સ્ત્રીજીવન' માસિક

આથી તમને નવાઈ લાગે છે? તમને સાચી વાત કહું? જો કે તમે માનશો તો નહિ; પણ એ તો મારાં શાણાં સાસુજીના પ્રતાપ છે પ્રતાપ! મોઢું કેમ મચકોડો છો? શું કહ્યું તમે? વિશ્વાસ નથી આવતો કેમ?

તમને સૌને સાસુજીનો કડવો અનુભવ છે, પણ મારાં સાસુજી તો જૂના જમાનાનાં વૃદ્ધ છે છતાં મને તેમનો આવો, મીઠો અનુભવ થયો છે.

સાંભળશો ત્યારપછી તમને મારા કથનની ખાત્રી થશે. મારાં સાસુજી વૃદ્ધ અને જુનવાણી છે ખરાં, પણ અર્ધદગ્ધ નથી; એટલે જ તેઓ સાચા હૃદયનાં હેતાળ અને હોંશીલાં છે. તેમનામાં જૂના જમાનાનું સાચું જ્ઞાન ભરેલું છે.

તેમના વિષેનો મારો અનુભવ સાંભળવા જેવો છે, કારણ કે આપણે ય એક દિવસ તો સાસુ થવું પડશે ને? ભલે તમને નવા જમાનાની સાસુ થવાના કોડ હોય, પણ મારી દૃષ્ટિએ જૂનો જમાનો સાવ ફેંકી દીધા જેવો તો નથી જ.

હું પરણીને સાસરે આવી ત્યારે માંડ તેર–ચૌદ વર્ષની કીકિશે. એ વખત સાસુ મને પોતાની સાથે જ રાખે. રાતે સુવારે પણ પોતાની પાસે જ. એક દિવસ અમારાં એક પાડોશણે તેમને ધીમે સ્વરે કાનમાં કંઈક પૂછ્યું. ત્યારે મારાં સાસુએ કહ્યું હતું એ હજી પણ હું ભૂલી શકી નથી: 'એમાં શું? એ તો ધરમ પ્રમાણે વહેલા પરણાવીએ. વળી રિવાજ પ્રમાણે ન તેડીએ તો લોકો ટીકા કરે; પણ એના શરીરનાં આપણે નાનપણથી જ રખવાળાં ન કરીએ તો બીજું કોણ કરે? એ તો હજી છોકરાં કહેવાય.' તે વખતે તો મને કશી સમજણ નહોતી.

એ વખતની તમે મારી મનોદશા પૂછો છો ને? એમાં શું, લ્યોને કહું. યૌવન વિકસ્યા પહેલાં પુરુષસહવાસની વાસના જાગે જ ક્યાંથી? એ વખતે તો હું મારા પતિથી શરમાતી અને કંપકંપ કરતી.

આપણા સાસરવાસના સામાન્ય નિયમ ઉપરાંત પિયરથી મને તેડી લાવવાનો સાસુએ કદી પણ આગ્રહ નહોતો રાખ્યો. તેઓ હમેશાં એમ જ કહેતાં કે, 'જ્યાંસુધી નાની છે ત્યાંસુધી પિયર રહેવાશે; પછી તો આખું જીવન આપણે ઘેર જ ગાળવાનું છે ને? મારો મનુએ ક્યાં મોટો થઈ ગયો છે? હજી તો એ પણ ભણે છે. અત્યારથી સંસારના બોજા શા? પછી તો ઉપાડવાના છે જ ને?'

પછી તો હું વધારે સમજણી થઈ, યુવાન વયમાં આવવા લાગી. પરંતુ જ્યાંસુધી મને સોળ વરસ પૂરાં ન થયાં અને હું નહાતીધોતી ન થઈ ત્યાંસુધી મેં પતિનું શયનગૃહ કદી જોયું ન હતું. મારા સસરા સનાતનધર્મી હતા, પણ શ્રુતિ સ્મૃતિની સાથે આયુર્વેદના જ્ઞાનને તથા જાતઅનુભવને પણ અમારા ઘરમાં પ્રધાનપદે રાખતા હતા.

જો કે એ વખતે તો અમને અને ખાસ કરીને મારા પતિને આ મારાં સાસુની ચોકી ખૂબ ખટકેલી. પોતાની માને તો મારા પતિ કશું કહી શકતા નહોતા, પણ મને છાનાછાના સંદેશાઓ મોકલતા. કોઈ વખત મારી ઉપર ખીજાતા પણ ખરા, પરંતુ અમને આ દૂરંદેશીવાળા સંયમનું મહત્ત્વ તો પાછળથી સમજાએલું.

શું તમે એમ પૂછો છો કે, ત્યારે તો અમારાથી પ્રણયપત્રો પરસ્પર નહિ લખી શકાયા હોય? અલબત્ત, જીવનના એ લહાવાથી અમે વંચિત રહી ગયાં છીએ ખરાં, પણ એથી અમારા દાંપત્ય-જીવનમાં અમને અત્યારે કશી ઊણપ નથી લાગતી, તેમ જ પશ્ચાત્તાપ પણ નથી થતો.

મારાં સાસુની સમજણ અને હોંશની વાત કહેતાં તો હું ધરાતી જ નથી. દર શિયાળે મારા પતિની સાથે મારે માટે પણ ખાવાનું તો કરે જ. કાં તો ખારેક આથે, કાં તો કાળા તલ, ખજૂર, ગુંદર અથવા ચોમેડ ગુંદરનું કચરીયું ખવરાવે, કાં તો મધીઓ ગુંદર કરે, કાં તો મેથીના લાડવા બનાવે. કહેશે: 'તમે તો અમારી મૂળગી મૂડી છો. તમારાં તો હજી અમારે ઘણા દિવસ વ્યાજ ખાવાં છે,

તમને તો બરાબર જાળવવાં જોઈએ. તમારું શરીર સારી રીતે ન બંધાય, તમારી કેડ ખૂબ મજબૂત ન થાય તો તમારું શરીર ભવિષ્યમાં ગાંજી જાય ને? તમારે માથે તો હજી સુવાવડો અને બાળ-ઉછેરનો બોજો પડવાનો છે.' મને કોઇ દિવસ ચાહ તો પીવા દીધી જ નથી. એમની માન્યતા એવી હતી કે, ચાહ બીજી રીતે નુકસાન કરતી ન હોય તોયે એનાથી ખોરાક તો ઘટે જ છે. ખવાય ઓછું ત્યારે શક્તિ તો ઘટે જ. મને દૂધ તો પરાણે પીવરાવે. શરૂઆતમાં મને દૂધ ન ભાવે, પણ દૂધ પીવાની ટેવ એમણે મને વઢી વઢીને પાડી. ઉપર ગણાવ્યાં એ શિયાળુ પૌષ્ટિક ખાદ્ય પણ મને સાહુડીને પહેલાં તો ન ભાવતાં, પણ પછી તો ટેવ પડી, અને સદવા લાગ્યાં. એને પરિણામે મારું શરીર બરાબર બંધાઈ ગયું.

સવારમાં ચાહને બદલે મને શું મળતું તે કહું? સવારમાં કાં તો રોટલો કે ભાખરી અને સાથે દેશી ગોળ અથવા માખણ. ઘી, દૂધ અને દહીં તો દરરોજ ખાવાનું. આવું મળે પછી ચાહ ચૂસવાની શી જરૂર?

હું દૂર બેસતી ત્યારે દૂધ ખાવા ન દેતાં, પણ હું છાશ, અથાણું માગતી તો કહેતાં કે, 'એવું ખાઈને જો શરીર બગાડશો તો જીવન-ભર દુઃખી થશો.' કોઈ દિવસ એવા અવસરે ટાઢા પાણીએ તો મને નહાવા જ દીધી નથી, કે મોટા ગાંસડા બંધાવીને લૂગડાં ધોવા પણ મોકલી નથી.

મારા સસરાને શાસ્ત્રોમાં ભારે શ્રદ્ધા હતી, એટલે રજસ્વલાના બધા નિયમો મારી પાસે બરાબર પળાવતા. રાતે રામાયણ કે ભાગવત અથવા મહાભારત ખાસ સંભળાવતા. વાચન--શ્રવણથી સુસંસ્કાર પડે એટલે પ્રજા સારી થાય છે એવો તેમનો મત હતો. દર્ભની પથારી અને ઊનનાં વસ્ત્રોને અમારા ઘરમાં ધાર્મિક દૃષ્ટિએ પવિત્ર ગણવામાં આવતાં, એટલે એવાં સાધનોની ખૂબ વિપુલતા હતી.

એટલે એનાથી આચાર–વિચાર પાળવામાં અનુકૂળતા પડતી. અને આવે વખતે હું કદી પાગરણ પથારીએ પણ દુઃખી થઈ નથી.

હવે મારી સુવાવડ મારાં સાસુ કેવી રીતે કરતાં એ મુદ્દાની વાત ઉપર આવવાનું તમે કહો છો ને? થોડીક ધીરજ રાખો. એ જ વાત આવે છે.

અઢારમે વર્ષે પ્રભુએ મને સારો દહાડો દેખાડયો, અને સીમંત આવ્યું. મારાં સાસુને તો ઉમંગનો પાર નહોતો. હું એમના ઘરની લક્ષ્મી હોઉં એવી રીતે મને સાચવે. જ્યારથી ખબર પડી ત્યારથી સવારમાં દૂધ અને ઘી ભેળવીને પાય. એનાથી મને સાફ ઝાડો આવી જતો; કબજિયાત તો કદી જણાઈ જ નથી.

ત્રણ મહિના સુધી જરાક હેળને લીધે મોળ, બકારી, ઊલટીઓ કે અરુચિ જણાય, છતાં સાત્ત્વિક ખોરાક જ ખાવા આપે, અને અસ્વસ્થ શરીર હોવાથી કામકાજમાંથી પણ નિવૃત્ત રાખી મને પૂરો અને યોગ્ય આરામ લેવા દે.

સગર્ભાવસ્થામાં પ્રસવ થતાં સુધી કાયમ દૂધ–ઘી પીવાથી જણતરમાં કષ્ટ થતું નથી, એવો એમનો ખાસ મત હતો. વળી એથી પ્રસવકાળે સ્ત્રી નબળી પડી જતી નથી, એમ તેઓ કહેતાં. ભૂલેચૂકે પણ મને આવે વખતે માટી ખાવાની ટેવ ન પડે એની તેઓ ખાસ કાળજી રાખે.

ત્રીજે મહિનેથી તો મને કાયમ પોતાની પાસે જ સુવાડતાં, અને પાડોશણો સાથે વાત કરીને મને આડકતરું સૂચન કરી દેતાં કે સ્ત્રી જો અત્યારે એના ધણી સાથે શારીરિક સંબંધમાં આવે તો ગર્ભનો જીવ બહુ જ દુઃખી થાય. વળી જો ગર્ભમાં દીકરી હોય તો ઘણું પાપ લાગે, એમ પણ તેઓનું માનવું હતું. જાણે અજાણે પણ ભૂલ ન કરી બેસીએ એટલા માટે અમારી ઉપર હમેશાં કડક નજર પણ રાખતાં.

કેમ હસો છો? તમને અમારી પરતંત્ર દશાની દયા આવે

છે? પણ તમે મારી વાત બરાબર સાંભળો. જુઓ, મને તો ગર્ભ રહ્યા પછી પતિ સાથેના શારીરિક સંબંધની બીલકુલ ઇચ્છા જ થઈ નથી. મને તેમની તો ખબર નથી, પણ મારા સસરા ગર્ભને સારા સંસ્કાર પડે માટે કાયમ મોડી રાત સુધી અમને પુરાણો કે ધાર્મિક ગ્રંથોમાંથી સાદી સારી વાર્તાઓ સંભળાવતા; એટલે એમને પણ ઊંઘ આવી જતી, એમ મને મારા પતિએ જ એક વાર કહેલું. વળી તેઓ મહાત્મા ગાંધી અને ટોલ્સ્ટોય જેવા વિચારકોના અનુયાયી હોવાથી આવે વખતે શી રીતે વર્તન રાખવું જોઈએ એ બરાબર સમજતા હતા.

આવા પ્રસંગોમાં મારી સાસુએ કદીયે કામ કરાવ્યું નથી. ઉભડક પગે ન બેસવા માટે, વાંકા વળીને કાંઇ કામ ન કરવા માટે વારંવાર ટોકયા કરે. ઉતાવળે પગલે ચાલવા પણ ન દે. ઝાઝી વારથી બેઠી હોઉં તો કહેશે: 'બે ઘડી આડી પડ, અંદરના જીવને દુઃખી ન કરીએ. જો અત્યારે તમે મારા કહેવા પ્રમાણે નહિ વરતો તો પછી હમેશાં વેઠવું પડશે.' દરેક વખતે ત્રીજે મહિનેથી પાણી ભરવાનું કામ તો છોડાવી જ દે.

આ વાત સાંભળીને તમને મારાં સાસુ હવે સારાં લાગે છે, કેમ? એમના સારપણની વાતો તો હજી હવે આવે છે.

અલબત્ત, નવા જમાનાને બિલકુલ ન ગમે એવા કેટલાક વહેમોનો ભોગ પણ મારે થવું પડતું. કોઈની નજર લાગે એવી માન્યતાને લીધે મને જેને તેને ત્યાં ન જવા દે. એક મહિને જ માથે નહાવા દે. કહેશે કે 'આપણા કુળમાં માતાજીની એવી આજ્ઞા છે.' બહારગામ પણ ન જવા દે. કહેશે કે 'નદીનાળાં બે જીવસોતી સ્ત્રીએ ન ઓળંગાય.' મારા પિતા કહેતા કે, 'આવી માન્યતાઓના મૂળમાં ઘણે ભાગે શારીરિક સાચવણીનો અને મનને સ્વસ્થ રાખવાનો ઉદ્દેશ હોય છે.' એ બધું તો ઠીક, પણ ખાસ નજર નહિ લાગવાને માટે હનુમાનજીની મળી, ચાર શેરીના ચોકની ધૂળ અને અડદ એક કાળા

ગજકણના લૂગડાના કકડામાં સીવી, માદળીયું બનાવી, એના દોરામાં એક લોઢાનો કરડો તથા કોડી પરોવી મારા હાથને કાંડે બાંધે. આવા વહેમની પ્રક્રિયા મને ન ગમતી, પણ સારા સાથે થોડું નરસુંએ સહેવાનું તો હોય જ ને?

નવો જમાનો રજોદર્શન વખતે અને સુવાવડ વખતે દૂધ ન ખાવાની માન્યતાને વહેમ જ ગણે છે ને? અહીં એનુંયે મારે ભોગ થવું પડતું એમ તમે કહો છો ને? હા, પરંતુ એ સિવાયના બધા વખતમાં સ્ત્રીઓને ખૂબ દૂધ ખાવાની જરૂર છે, એમ તેઓ માનતાં અને મને ખવરાવતાં, એટલે એમના એ વહેમના ભોગ બનવાથી મને કશી ખોટ ગઇ નથી. પણ મને સગર્ભાવસ્થામાં દૂધ, માખણ અને ઘીથી તરબોળ રાખતાં એટલે શરીર વધારે સરસ રહેતું.

અમારા ઘરમાં તામસી ખોરાક તો વધારે હતો જ નહિ, છતાં સગર્ભાવસ્થામાં મરચાં, ખટાશ, અથાણું, કઠોળ, તેલમાં તળેલા પદાર્થો, ઢોકળાં, ચવાણું કે આચરકુચર કહી શકાય એવો કોઇ ખોરાક મને ખાવા દેતાં નહિ. કાયમ સાત્ત્વિક આહારની ભલામણ કરતાં અને લેવરાવતાં; છતાં સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતથી તો મુખ્યત્વે સત્ત્વગુણી ખોરાક જ લેવાની ફરજ પાડતાં. અન્નથી શરીર, પ્રાણ, અને મન બંધાય છે એવી મારા સાસરાની માન્યતા હતી. એ માન્યતાને અનુસારે અમારૂં સૌનું આહારનું ધોરણ હતું, છતાં ખાસ આવા પ્રસંગે વધુ કાળજી રખાતી હતી.

સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન મારી દરેક ઇચ્છા જાણવાનો અને તેને યુક્તિથી પૂરી કરવાનો ખૂબ પ્રયત્ન કરે. શારીરિક આરામની સાથે મને માનસિક આરામ અને આનંદ આપવા માટે પણ ઘણાં જ તત્પર રહે. કહેશે કે, 'જો તમારૂં મન અત્યારે જરાય કચવાય તો ગર્ભનો જીવ પણ દુઃખી થાય અને બાળક શારીરિક ખોડ ખાંપણવાળું કે માનસિક વિકૃતિવાળું જન્મે.'

મને હેળ કેવીક વસમી લાગતી? આના જવાબમાં મારે કહેવાનું કે, મારાં સાસુની સાચવણીથી મારૂં શરીર પહેલેથી જ ખૂબ સચવાયેલું એટલે હેળ વસમી પડતી જ નહોતી. વળી સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતથી જ મારાં સાસુ મને મરચાં, ખટાશ, કઠોળ, ગળપણ, મિષ્ટાન્ન, અને ભારે અગર વાયડો ખોરાક, ફરસાણુ ઇત્યાદિ બંધ કરીને સાદો, સુપથ્ય અને પૌષ્ટિક ખોરાક જ લેવા દેતાં. એટલે સગર્ભાવસ્થામાં મને કશા ઉપદ્રવો ન થતાં, તંદુરસ્તી જ રહેતી. છતાં કોઈ વાર આ વખતમાં મારૂં શરીર બગડે તો તેના ઉપાયો તેઓ જાણતાં અને હાજર જ રાખતાં. ઘણુંખરૂં તો ગંઠોડાની ફાકી સાકરમાં લેવાથી કે સૂંઠનો ભૂકો ગોળ--ઘીમાં લેવાથી પતી જતું. એનાથી ભૂખ લાગતી અને વાયુ ન જણાતો. કદાચ પેટમાં બળે કે ઉનવા વરતાય તો ધાણા--ધરાખનું પાણી પાતાં કે લીંબડાની ગળો પલાળીને પાતાં. જો તાવ આવે તો સુદર્શન ચૂર્ણ થોડુંક પલાળીને એનું પાણી પાય. વખતે સળેખમ, ઉધરસ થઈ આવે તો સિતોપલાદિ ચૂર્ણ મધમાં અને ઘીમાં થોડુંક ચટાડી દે. બકારી અને ઊલટી થાય તો તુલસીનાં પાન અને એલચીના દાણા વાટી એનું પ્રવાહી પાઈ દે, એટલે તરત જ રાહત મળી જાય. જો કે સામાન્ય રીતે વારંવાર દવાઓ લેવાની તેઓ વિરૂદ્ધ હતાં, છતાં પણ આવા સાદા પ્રયોગો જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે વાપરીને ઉપદ્રવ થયા હોય તો મટાડી દેતાં. કબજીઆત ન થવા માટે ઓથમી જીરૂં ક્યારેક આપે. કવચિત એરંડિયું દૂધમાં પાય, એટલે પેટ સાફ રહે. જો કે આવે વખતે વિના કારણ વારંવાર રેચ પણ ન દેવો જોઇએ, એવું તેઓ માનતાં. એમની માન્યતા એવી હતી કે, જે સ્ત્રીઓ સંપૂર્ણ નીરોગી છે અને પથ્ય ભોજન કરનારી છે, આહાર, વિહાર અને નિદ્રામાં નિયમિત છે, જેમને ઝાડો--પેસાબ સાફ આવતાં રહે છે, એમને ખાસ કરીને હેળના ઉપદ્રવો ઝાઝા થતા નથી અને હેરાન થવું પડતું નથી. આ માન્યતા સાચી છે એવો મારો અનુભવ છે, અને તમે પણ તે કબૂલ કરશો.

આ અરસામાં સહેજ પણ શરીર નરમ થાય તો મગનું પાણી અથવા દૂધ ભાત, ખીચડી, થુલી, જેવો હલકો ખોરાક જ લેવા દે.

પહેલી સુવાવડ વખતે જ્યારે મારા પિતાએ મને પોતાને ત્યાં તેડી જવાની ઇચ્છા બતાવી ત્યારે મારાં સાસુએ ના પાડીને કહ્યું કે, 'તમે રહ્યા શહેરના. તમારી સ્ત્રીઓને બરાબર ખબર ન પડે કે સુવાવડ કેવી રીતે કરાય. વળી તમે છો વસ્તારી માણસ, એટલે જો સુવાવડીની તક બરાબર ન સચવાય કે સારવાર બરાબર ન થાય તો શરીર કથળે, અને બિચારીને આખી જિંદગી કવટાવું પડે. માટે તમારી દીકરીને તો અહીં જ રહેવા દો.'

મારા પિતાએ વિનવણી કરી કે 'તો સુવાવડ ઇસ્પીતાલમાં કરાવું. ત્યાં બધી બરાબર સારવાર થશે.' મારાં સાસુ કહે, 'એ હું ન માનું. ત્યાં ગમે એવી સારવાર થતી હોય પણ 'આ મારૂં છોકરૂં' 'આ મારી વહુ' એવું કોઇને ત્યાં પોતાપણું ન હોય. માટે આની સુવાવડ મારે હાથે જ અને મારી નજરે મારે કરાવવી છે. તમે કશું મનમાં ન લાવશો.'

જેમ મને મારા પિતાને ત્યાં જવા ન દીધી તેમ પોતે પણ એક વાર મારી સુવાવડ ખાતર તેમના ભાઇના એકના એક દિકરાના લગ્નમાં પણ નહોતાં ગયાં. મારા મામાજીએ એક રાત પણ આવી જવા માટે માથાના મોવાળા પગે લોટ્યા, પણ તેઓ એકનાં બે ન થયાં. મેં ઘણાં વિનવ્યાં કે 'હજી મને 'છૂટાછેડા' થવાને થોડી વાર છે. તમારા ભાઈને બહુ દુ:ખ લાગશે. માટે એક દી જઈ આવી મન સાચવી લ્યો.' મને કહે કે 'પૂરા દી બેઠા પછી તને એક ક્ષણ વાર પણ રેઢી ન જ મુકાય. અને ગામની કોઈ દાયણને ય સાચી ખબર ન પડે. વળી મારી ગેરહાજરીમાં તને કાંઈ થાય અને તારી સારવાર એ ટાણે બરાબર ન થાય તો જીંદગીનું સાલ તારા શરીરમાં પેસી જાય. મારો ભત્રીજો તો મારા વગર પણ પરણીને ઘેર આવશે.'

આઠમા માસમાં તો મારી બહુ જ સંભાળ રાખે, ચેતવણી આપે કે 'આ માસ તો ભારે ગણાય છે. જો આમાં પ્રસવ થાય તો બાળક અથવા માતા—એક તો જોખમમાં આવી જ પડે છે.' આ માસમાં મને જરીકે કામ કરવા ન દે અને પૂરેપૂરો આરામ આપવાની કાળજી રાખે.

આઠમો માસ અધુસારે ત્યારે અઢી શેર ઘી અને અઢી શેર ગોળના મેથીના લાડવા વાળે. એમાંથી દરરોજ એક લાડુ મને આપતાં. પૂરા દી અધવારે ત્યાં સુધી મેથી ખવરાવે. આ સમય દરમ્યાન એક શેર મેથી તો મારા પેટમાં જાય જ. તેઓ એમ કહેતાં કે આ મેથીના સેવનથી જૂની કબજીઆત મટે છે, સુખરૂપ પ્રસવ થાય છે અને બાળકને પુષ્ટિ પણ મળે છે.

તમે એમ પૂછો છો કે કડવી ઝેર મેથી શે ભાવતી? પહેલાં ન ભાવતી, પણ હવે તો ભાવે છે. વળી હું બહુ સાહુડી પણ નહોતી, અને કદાચ બચપણમાં અણસમજણી હોઇશ ત્યારે એવા કડવા ખોરાક લેવામાં કદાચ આનાકાની કરી હશે, પણ જનેતા જેવાં પ્રેમાળ સાસુએ ડહાપણપૂર્વક અણભાવતા પણ ગુણકારક ખાદ્ય પદાર્થો ખાવાની ટેવ પાડી છે અને હવે તો એના ગુણો હું પ્રત્યક્ષ અનુભવી ચૂકી છું, એટલે બીજાં કશાં બહાનાં બતાવવાનો સવાલ રહેતો જ નથી.

ખરેખર, મારો તો એવો અભિપ્રાય બંધાઈ ચૂકયો છે કે, સગર્ભાવસ્થા કે સુવાવડ દરમ્યાન આપણો પરાપૂર્વથી ચાલ્યો આવતો અને શાસ્ત્રાનુમોદિત ખોરાક આપણાં શરીરને વધારે સુધારે છે, અને તેના ત્યાગથી જ આપણાં શરીરોની આવી દુર્દશા થઈ છે. ઉપ-રાંત દરેક સુવાવડે પુષ્ટ અને સબળ બનવાને બદલે આપણે કૃશ તથા નિર્બળ બનીએ છીએ.

પૂરા દી બેસે ત્યારથી તો એમની ચિંતાનો પાર જ નહિ. બધી તૈયારી બરાબર કરી રાખે. ઝીણામાં ઝીણી વાત પણ ભૂલે નહિ. પંચાળનો સરસ બાવળ કે ગોરડનો ગુંદર, ધોળકાની સૂંઠ,

મોટા ઊંચી જાતના ગંઠોડા, ગંઘીલો વજ, મેથી, સુવાદાણા, તીખાં વગેરે જોઈતી બધી ચીજો સારામાં સારી અગાઉથી મગાવી લઈ, ઝાટકી, જરૂર પ્રમાણે આખી કે ખાંડીને ડાબલીઓ ભરી મૂકે. શેરડીના વાઢેથી મગાવીને સરસમાં સરસ ગોળની ભેલીઓ પણ ઘરમાં સંઘરી મૂકેલી હોય જ. પાંચ વરસનો જૂનો ગોળ ગળથુથી માટે તો અમારે ઘેરથી જ ગામમાં સૌ માગી જાય છે. ઘેર દૂઝાણું હોય તો ભેંશનું ઘી મારે માટે જુદું જ ભરી રાખે, નહિ તો ગામડામાંથી કુરિયાદાર તાજું લીલવણી મોઘર જેવું ઘી અડધો મણ જેટલું મગાવી રાખે. સુવાવડમાં જોઈતી દરેકેદરેક ચીજ સારામાં સારી લાવે. એમણે એક વાર ગામડામાંથી ઘી મંગાવ્યું. તેમને પસંદ ન પડયું એટલે ગામમાં જ્યાં જ્યાં ભેંસોનાં દૂઝાણાં હતાં ત્યાં ત્યાં બધે ફરી વળ્યાં. શેક લેવાનાં છાણાં પણ આખો ભરવાડવાડો ખૂંદીને ચોકખાં, બકરાંની લીંડીઓનાં, ધૂળ કે ઘાસ વગરનાં, ધૂમાડો ન થાય અને શેક બરાબર લાગે એવાં લાવે. મારા પ્રસૂતિના ખાટલા નીચે શેક વખતે કદી પણ ધૂમાડો થયો નથી. અને મેં કે મારા બાળકે ગુંગળામણ અનુભવી નથી. શેક નાંખવાની રીત પણ સમજપૂર્વક અને કળામય હતી. રાખના ઢગલાના ગંદવાડ વચ્ચે સળગતાં છાણાંનો શેક મારે લેવો પડયો નથી. શેકની રીત હું સમજાવું. એક મોટી ઠીબમાં બહાર છાણાં સળગાવી, ધૂમાડા વગરના અંગારા થાય ત્યારે મારે માટે શેક સારૂ જ પાથરેલા બીજા કાથી ભરેલા ખાટલામાં કંતાનનું બેવડું ત્રેવડું શણિયું બિછાવી મને સુવરાવે. પછી નીચે બે લોઢાની ચોકીમાં સહેવાય—ખમાય એટલા એટલા ધૂમાડા વગરનાં છાણાંના અંગારા આપતાં જાય. દાઝી ન જવાય કે ખાટલાનાં પાતર ન બળે એની કાળજી રાખે. આવી રીતે પહેલી રાતે અને વહેલી પરોઢમાં એકથી બે કલાક શેક લેવાનો—દિવસ રાત ધૂંધવાતાં છાણાંથી બિલકુલ નહિ. એમનો એવો મત છે કે, રોજ બે–ત્રણ કલાક સરસ રીતે શેક લેવાય તોયે ફાયદો થાય અને કેડનો દુઃખાવો ન થાય. રાત–

દિવસ સુવાવડીના ખાટલા નીચે શેક નાખવાની જરૂર નથી. એનાથી ધૂમાડો થાય અને બાળક તથા માતા ગુંગળાય, તેમ જ આંખો બગડે. કેટલીક વાર સાવચેત ન રહેવાય તો સુવાવડી ઓ દાઝી ગયાના પણ દાખલા બને છે એ આપણે સાંભળ્યા છે.

સુવાવડમાં સુવા માટે કે, શેક લેવા માટે ખાટલાઓ નવા જ ભરાવે. કાથી ભલે નકામી જાય. એવાં ખરચ થાય તે જોવાનો એમનો સ્વભાવ જ નહિ. ઝોળી જેવા જૂના ખાટલામાં મને ન ફાવે, કે કદાચ અકળામણ થાય એટલે દરેક સુવાવડ પ્રસંગે નવો જ સરંજામ વસાવે. શેક દેતી વખતે પણ પાસે જ રહે. સમયસૂચકતા અને સાવચેતી એ તો એમનો ખાસ પ્રશંસાપાત્ર અને અનુકરણીય ગુણ છે. બેદરકારી તો એમનામાં મળે જ નહિ.

પ્રસવમાં કે મેલી પડવામાં વિલંબ થાય તો ધૂમાડી દેવા માટે સાપની કાંચળી પણ એક વખત તો તેમણે મહા મુશ્કેલીએ વાદી પાસેથી મેળવેલી. સુવાવડમાં દસ–પંદર વાસા બંને ટંક મને યોનિમાર્ગમાં ધૂમાડી આપતાં. એમાં નાખવા માટે લસણનાં ફોતરાંની જરૂર પડે, એ પણ પાડોશમાં રહેતા કણબી પટેલને ઘેર દરરોજ ફરીને ભેગાં કરી દાબડો ભરી મૂકે.

દસ વાસા પછી બે મહિના સુધી ગુપ્તાંગમાં દરરોજ વાપરવાની યોનિસંકોચનવટી પણ અગાઉથી તૈયાર કરે. એમાં અરણીના પાનનો રસ આવે છે. એક વાર સુવાવડ મને કાળે ઉનાળે આવી, ત્યારે ખરે બપોરે સાસુજી સીમમાં ફરી, પાંચ-સાત ગાઉનો પંથ કરીને પણ અરણીનાં પાન જાતે લઇ આવ્યાં. કદી પણ ચલાવે રાખવાની ઉપેક્ષાવૃત્તિ રાખે નહિ.

સ્થાનની તૈયારી પણ એવી જ સફાઇથી કરે. મારી સુવાવડનો ઓરડો, ગારગોરમટીથી લીંપી તૈયાર રાખે. ખાટલા નીચે શેક લેવાની માટીની લંબચોરસ ચોકડી બંધાવે. ઉપર જણાવ્યું તેમ ખાટલો પણ નવો જ કાથીનો ભરાવે; જૂનો ઝોળી જેવો તો નહિ જ.

ગોદડીઓ પણ ચીંથરાંના ગાભાની અને ગંધાતી એવી તો નહિ જ, પણ રૂ કે પરાળ ભરાવેલી ચોક્ખી. કહે કે, 'વહુ કરતાં કાંઇ રૂ કે કાથી વધારે છે? બગડે તો શું થઈ ગયું?' મતલબ કે, પાથરવાનું અને ઓઢવાનું પાગરણ સ્વચ્છ સુખદાયક રચે. સૂતિકા–શય્યાનું બીજું નામ સુખશય્યા કહેવામાં હું અતિશયોક્તિ જરીકે કરતી નથી.

આવી તૈયારીઓની એકાદ બે વાતો તો હું કહેવાની ભૂલી ગઈ. સુવાવડમાં ત્રીજે વાસેથી તે બે મહિના સુધી પીવાનો પ્રસૂતિ ક્વાથનો વૈદ્યને ત્યાંથી ખરડો ઉતારી, મારા સાસરા પાસે અગાઉથી મંગાવી, ખંડાવીને પડીકાં તૈયાર કરી રાખે. મારા સાસરાને ખરડો દેતી વખતે કહે કે, 'ઉકાળામાંથી કડુ અને હરડેની છાલ વગેરે રેચક ઓસડિયાં ભેગાં ન બંધાવતાં, જુદાં બંધાવજો; કારણ કે જો કબજી-આત ન રહેતી હોય અગર ઝાડા થતા હોય તો વૈદ્યે એ નાખવાની ના પાડી છે. કદાચ કડુથી આંકડી પણ આવે, માટે એવાં વિરેચક ઓસડિયાંનો જરૂર પ્રમાણે ઉપયોગ કરી શકાય કે છોડી દઇ શકાય.'

પૂરા દિ અધુસારે ત્યારથી હું દોઢ મહિનાનું નાવણ નાહીને ઊઠું ત્યાંસુધી મારી પાસેથી એક ઘડી પણ ખસે નહિ.—દેવદર્શને જવાનું પણ બંધ કરે. દેવદર્શન અને સંધ્યા—આરતીમાં કાયમ એમનો સાથ કરનાર સ્ત્રીઓ એમને ઠપકો દે કે 'તમે તો વહુઘેલાં છો, આવી તે કાંઈ વહુની સુવાવડ હોય કે દેવદર્શને ચુકાય? અમારે પણ વહુઓની સુવાવડો આવે છે, પણ તમારાથી તો બાઇ તોબા!' મારાં સાસુ હસીને કહેતાં કે, 'અમારે ત્યાં તો અત્યારે દેવ-પૂજા કે દેવદર્શન મારે મન આ સુવાવડનો પ્રસંગ છે. અટાણે જો વહુની સારવાર છોડીને દેવદર્શન–કથા ઇત્યાદિમાં ફર્યા કરૂં તો મારી ઉપર ઉલટા પ્રભુ પણ નારાજ થાય.' આ સાંભળી ઘણી સ્ત્રીઓ મારાં સાસુની મશ્કરી પણ કરતી. કદાચ મનમાંથી એમને વેવલાં પણ માનતી હશે; છતાં એની પરવા કર્યા વગર મારી દરેક સુવા-વડનો પ્રસંગ અતિ મહત્ત્વનો ગણીને સદાય સેવા માટે તત્પર રહેતાં.

દેવમંદિર કે દેરાસરમાં પ્રભુદર્શનની વેલછાવાળી વડીલ સ્ત્રીઓને સુવાવડનાં સૂતક--આભડછેટને કારણે પ્રસૂતા વહુ કે દીકરી કેવી અળખામણી લાગે છે, એનો આપણામાંથી કોઇકને તો અનુભવ હશે જ. કોઇકની તો ધાર્મિક માન્યતા એટલી બધી હદ બહાર ગયેલી હોય છે કે સુવાવડની સેવાને પાતક પણ ગણે છે! પર્યુશણના તહેવારોમાં જો કુટુંબમાં સુવાવડ કમભાગ્યે આવી તો તો ધાર્મિક અને વ્રત--નિયમપરાયણ સ્ત્રીઓના પરિતાપનો પાર જ નહિ રહેવાનો. ખરેખર મારાં સાસુ સાચી ધર્મવૃત્તિવાળાં હોવાથી જ એમને ફરજ બજાવવામાં—સેવા કરવામાં ઇશ્વિરભક્તિનો અનુભવ થતો અને સંતોષ મળતો; દેવદર્શન ન થયાનો કે કથા શ્રવણ કરવાની ન મળ્યાનો કદી પણ સંતાપ ન થતો.

પ્રસવનો સમય નજીક આવે છે એમ મારાં સાસુને જણાય ત્યારથી રાતમાં પણ બે--ચાર વખત જાગીને મારી ઉપર નજર ફેરવી જાય. મને તો અકળામણ થાય અને ઉંઘ થોડી આવે, તેથી મને ખબર પડી જતી. આ અરસામાં મારા સાસરાને પણ બહારગામ ક્યાંય ન જવા દે. પ્રસવ વખતે પુરુષવર્ગ ઘરે ન હોય, તો કદાચ મુંઝાવાનો પ્રસંગ આવે.

સાસુજી સૂયાણીની પણ સરસ પસંદગી કરે. અણઘડ સૂયાણીના હાથમાં તો મને કદી સોંપે જ નહિ. સૂયાણીની સાથે તો મારાં સાસુએ ઘર જેવો નાતો બાંધી દીધેલો, એટલે પૂરા દી બેઠા પછી એ સૂયાણી કાયમ મારી પાસે આવે, સગી માના જેવા હેતથી મારી સાથે વાતો કરે, પોતાના અનુભવો મારી પાસે કહી, પ્રસવનો ભય ઓછો કરનારાં દૃષ્ટાંતો આપે. વળી મારાં સાસુ પણ તેને કદીયે મનભંગ ન થવા દે. મને દીકરી આવે તોય એને સારી પેઠે રાજી કરે. કારણ કે દીકરા--દીકરીમાં એને તો કાંઇ વધુ કે ઓછી મહેનત પડતી નથી જ ને! મારાં સાસુ એને કહે કે, 'કાંઈ ફિકર નહિ, ભલે દીકરી આવી. ગમે તે અવતરે, મારે તો વહુ સાજી સારી નાહી ઊઠે એટલે જ બસ.'

હવે તો ગામમાં નર્સ આવી છે, એની પાસે શું પ્રસવનું કાર્ય ન કરાવે—એમ તમે પૂછો છો ? મારાં સાસુ તો નવયુગને પારખવાની દૃષ્ટિવાળાં પણ છે. એ તો માને છે કે, ભણેલી દાયણ કુશળતાથી કાર્ય કરે છે અને સ્વચ્છતા જાળવે છે. ફક્ત એમનો વિરોધ આધુનિક પદ્ધતિની સુવાવડના ખોરાક સામે છે. પ્રસવ પછી ત્રણ દિવસ સુધી કેવળ ચાહ--કોફી ઉપર રાખવામાં તેઓ માનતાં નથી.

ત્યારે શું શીરો ખાવાનું કહે છે ? ના ના, કદી નહિ. એ તો ઘી, ગોળ અને જરીક ઘઉંના લોટનો આકરો દાણો પાડી શેકેલી ચાહ જેવી જ પ્રવાહી પાતળી સૂંઠ--ગંઠોડા અને સુવાયુક્ત રાબ આપે છે. એમની એવી માન્યતા છે કે, પ્રસૂતિ પછી રક્તપાતને કારણે વાયુ વધે છે, માટે થોડા પ્રમાણમાં ઘી અને દેશી ગોળ સુવાવડીના પેટમાં જવાં જોઈએ. અલબત્ત, એની કૃતિ ભારે ન પડે એવી જોઈએ. છ વાસા તો પ્રવાહી રાબ જ આપે. શીરો તો દસ વાસા પછી જ ખાવા દે છે. આ તો જરા આડી વાત થઈ.

મૂળ તો કહેવાની મતલબ એવી છે કે, મારાં સાસુ નર્સના પ્રસૂતિકાર્યનાં હિમાયતી છે. એની શાસ્ત્રીયતા અને સ્વચ્છતા એમને પસંદ છે; પણ ખોરાકની બાબતમાં તેઓ સકારણ મતભેદ ધરાવે છે. એમની માન્યતા પૂછો તો પાશ્ચાત્ય રીતની સુવાવડકાર્યની શાસ્ત્રીય સમજણ, સ્વચ્છતા અને પુરાણી રીતિ મુજબનો આયુર્વેદમતાનુસાર ખોરાક, એ બેઉનો જ્યારે સમન્વય થશે ત્યારે આપણાં શરીરોનું આરોગ્ય અવશ્ય સુધરી જશે, અને આટલી બધી સુવાવડી સ્ત્રીઓ મરશે નહિ કે રોગોથી પીડાશે નહિ. પાશ્ચાત્ય મતાનુસાર ફક્ત બે અઠવાડિયાં અત્યારે પ્રસૂતાને નિયમો પાળવાના હોય છે, ત્યારે આયુર્વેદમતાનુસાર ચારથી છ માસ અથવા ફરીવાર જ્યારે નિયમિત રજોદર્શન આવવા માંડે ત્યારે સુવાવડ મટી ગણાય, અને ત્યારે સૂતિકાને પાળવાના નિયમોથી પ્રસૂતામુક્ત થાય છે. આ એમ બતાવે છે કે પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાન કરતાં આયુર્વેદે આ બાબતમાં વધારે ગંભીરતાથી

અને ઝીણવટથી વિચાર કરેલો હોવો જોઈએ. પણ આ બાબત તો મેં આયુર્વેદ કોલેજના અભ્યાસી મારા ભાઈઓ પાસેથી જાણી છે એટલે આ પ્રસંગવશાત કહું છું. પણ આ તો વિષયાંતર અને શાસ્ત્રીય ચર્ચા જેવું થઇ ગયું. હવે મૂળ વાત ઉપર આવું.

પૂરા દી અધુસાર્યા પછી કહેશે કે, 'થોડી થોડી હરફર કરો.' પડ્યાં રહેવા ન દે, હરવાફરવાથી પ્રસવ વખતે કષ્ટાવું ન પડે. કોઇ કોઇ વાર સવારે થોડું દળાવે. ખૂબ સંભાળપૂર્વક હળવે હાથે ઘડીક છાશ પણ ફેરવાવે. ક્વચિત્ ઘડીક ખાંડણિયામાં સાંબેલાથી ધાન્ય છડવા આપે. એમનો મત એવો છે કે, આવાં બધાં કામો સમજપૂર્વક અને અલ્પ સમય કરવામાં આવે તો સુખરૂપ પ્રસવ થાય છે. ખાવા પણ ભૂખ પ્રમાણેજ દે. જો કે વધુ તો આ વખતે ખવાય જ શેનું? છતાં મને સાવચેતી રાખી અજીર્ણ થવા ન દે. કહેશે કે અપચાથી સુવાવડમાં ઝાડા થઇ જશે. વારંવાર ઊઠબેસ કરવા પણ ન દે. ઉપર કહ્યું એમ દેવદર્શને પણ ન જવાનો એમનો હેતુ એક એ પણ હતો કે મને ઝાઝું કામ કરવાનો બોજો ન પડે. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન મને આરામ આપવા તરફનું લક્ષ મુખ્યત્વે રાખતા. મારી સગર્ભાવસ્થા અને સુવાવડમાં બને ત્યાંસુધી ચાર છ મહિના તેઓ જ વધારે કામ ખેંચે.

પ્રસવ વખતે ઝાઝાં માણસોને પણ પ્રસૂતિગૃહમાં ન ભરાવા દે, એટલે ઘોંઘાટ પણ બિલકુલ ન થાય. કહેશે કે, બહારનાં માણસોની હાજરીથી મારી વહુ શરમાય, તેથી બરાબર જોર ન કરી શકે તો કષ્ટાય.' વળી સમજો એટલે વખત વગર બીલકુલ જોર ન કરવા દે. કહે કે, 'એથી થાકી જવાય તો ખરે વખતે જોર કરવાની તાકાત ન રહે.'

સૂયાણીએ પણ કયે વખતે કામ કરવાનું તેની પણ તેમને બરાબર ખબર પડે. વખત વગર તેને હાથ પણ અડાડવા ન દે. મારાં સાસુના એઠાજૂઠાના અને આચારવિચારના ઘણા સિદ્ધાંતો સ્વચ્છતાને અનુરૂપ હતા એની તો કદાચ એમને પોતાને પણ ખબર નહિ હોય.

સુયાણી લોકવરણની ગણાય એટલે તેના હાથપગ ધોવરાવી, અમારા ઘરનો સાડલો પહેરાવી કામ કરવા દેતાં.

સુયાણી આવ્યા પહેલાં જ જ્યારથી મને વેદના—વેણ આવવી શરૂ થાય, ત્યારથી તે પ્રસવ થાય, મેલી પડે, બાળકના નાળછેદનનો વિધિ પૂરો થાય ત્યાંસુધી મને ઝાલીને બેસી રહે. સુયાણી ઉપર દેખરેખ રાખે અને મને હિંમત આપ્યા કરે.

મારે કોઈ વાર પ્રસૂતિ વખતે ઈંજેકશન લેવું પડયું નથી એ જાણીને તમે નવાઈ પામ્યા વગર રહેશો નહિ. મને એમ લાગે છે કે આ સગર્ભાવસ્થાના જ આરંભથી યથાયોગ્ય નિયમોના પાલનને પરિણામે અને પથ્યસેવનને લીધે સુખપ્રસવ અને સદ્યપ્રસૂતિ મને આજસુધી દરેક સુવાવડે થયાં છે, અતિકષ્ટ કે અતિવિલંબ મેં અનુભવ્યાં નથી. કોઇ વખત અસ્વાભાવિક રીતે પ્રસવમાર્ગમાં બાળક આડું આવ્યું નથી; જેને સાહજીક પ્રસૂતિ કહેવાય એવું જ બન્યું છે.

વળી કદી પ્રસવનું દુ:ખ જો ટાઢું હોય તો ચોસઠપહોરી પીંપર અને ઉમદા કસ્તુરી થોડી ભેગી કરી, એ ત્રણ વાર મધમાં ચટાડી દે એટલે વેણો તરત જ ચડવા માંડે.

પ્રસવ થયા પછી મેલી પડયા પહેલાં નાળ કાપવા ન દે, કારણ કે જો કદાચ ગર્ભમાં બીજું બેલડાનું બાળક હોય તો મેલી પડયા વગર નાળ કાપી નાખવાથી પ્રસૂતાના તથા ગર્ભસ્થ બાળકના શરીરમાંથી લોહી વહ્યું જવાથી જીવ જોખમાય એવું સુવાવડશાસ્ત્રનું ઊંડું પણ અનુભવજન્ય અને દર્શનજન્ય જ્ઞાન એમને હતું. એક અમારે ત્યાં આવેલ મહેમાન નછોરવી બાઇએ પૂછયું હતું કે, 'કદાચ મેલી પડતાં વાર લાગે અને નાળ કાપી નાંખવાની જરૂર પડે અને બેલડાનું બીજું બાળક પેટમાં હોય તો શું કરવું?' મારાં સાસુ કહે, 'બેઉ બાજુ સામસામા મજબૂત રીતે દોરા બાંધી વચ્ચેથી નાળ કાપી નાખવું, એટલે સામી બાજુથી લોહી ચાલ્યું ન આવે.' આમ પ્રસવક્રિયાની એક પણ વિગતમાં તેઓ અજાણ ન હતાં. વળી નાળ કાપતી વખતે

પણ ખાસ ધ્યાન રાખે. બાળકની નાભીથી ચાર છ આંગળ ભરી, નાળને દોરો બાંધી, ધારદાર ચોકખા ચપ્પુ કે કાતરથી ચપળતાથી કાપી નાખે. પછી હળદર ઘીમાં ગરમ કરીને એ ઘી દરરોજ ડુંટા ઉપર મૂકયા કરે. એથી થોડા દિવસમાં નાળ એની મેળે ખરી જાય. મારાં બાળકની ડુંટી કોઇવાર પાકી નથી કે ડુંટો વધ્યો પણ નથી.

અત્યારે કેટલીએક અણઘડ સૂયાણીઓ બાળકના નાળને બાંધતી નથી અને નીચોવી નાંખે છે, પણ એથી બાળકના છૂટા અને પોલા નાળમાંથી લોહી ખૂબ વહી જવાથી બાળક ફીકું પડી જાય છે અને ક્વચિત મરી પણ જાય છે. એવા દાખલાઓ મારાં સાસુના જાણવામાં હોવાથી સૂયાણીને બીજાને ત્યાં પણ બાળકનું નાળ બાંધ્યા વગર ન કાપવાની સૂચના આપેલી. ખરી રીતે તો સૂયાણીને પણ મારાં સાસુ પાસેથી એના ધંધાને લગતું જ્ઞાન મળતું એમ કહી શકાય.

સુવાવડમાં મને પૂરો આરામ મળે એટલે સૂયાણીની દીકરીને પૈસા આપીને દિવસ રાત મારી સેવા કરવા માટે મારી પાસે રાખે. મને દસ વાસા સુધી લાંબા પગ કરી, આંટી વાળી, બનતાં સુધી ચીતાં સૂઈ રહેવાની સલાહ આપે. કારણ કે એથી અવયવો બધાં બરાબર ગોઠવાઇ જાય છે અને સંકોચ પામી પૂર્વસ્થિતિ ધારણ કરે છે; નહિ તો પેડુ બેડોળ બને છે અને ટટ્ટાર ઊભા થવાતું નથી અને કેડેથી વાંકાં વળી જવાય છે. રક્તસ્રાવ લૂછવાને માટે પણ કાંતવાની પુણીઓ કરવાનાં ચોકખાં રૂનાં પોલ મને આપતાં, અને નર્સના પરિચયમાં આવ્યા પછી પેડુ ઉપર બેન્ડેજ પણ કરવાનું શીખ્યાં હતાં. એમને એમાં લાભ જણાયેલો અને પછી તો વિલાયતી રૂ પણ વાપરવા આપતાં. એમનામાં વગર શિક્ષણે પણ જૂની રીત અને નવી રીતમાંથી સાર ગ્રહણ કરી સુધારો કરવાનો સરસ ગુણ હતો. બેઉની તુલના કરી, તેનો સમન્વય કરવાની શક્તિ અજબ હતી. નવા સંસ્કારને પૂજવાની એમનામાં વિવેકશક્તિ છે, એટલે જ તેઓ નવા જમાનાથી કદિ અકળાતાં નથી અને તેને વગોવ્યો નથી.

દસ વાસા સુધી મને દરરોજ અડે. તેમને માથાબોળ નહાવું પડે એટલે પોતાના માથામાં તો તેલ નાંખે જ નહિ. ટાઢ હોય તો પણ ઊનું પાણી હોય કે ન હોય છતાં મને અડયા વગર એમને ચેન ન પડે. ઝાડો પેશાબ પણ એ જ નાખી આવે. મને એમની પાસેથી એવી સેવા લેતાં ઘણી શરમ થાય, સંકોચ થાય, હું ના પાડું, પણ કહેશે કે, 'અત્યારે હું તમારું ન કરું તો હું સાસુ શેની? મારું શરીર જ્યારે અપંગ થાય ત્યારે તમારે જ મારી ચાકરી કરવી પડશે.' આ વાત તમારી પાસે કરતાં મારું હૈયું ગજ ગજ ઊછળે છે. મારા ખાટલા પાસે જરાય ગંદકી એમને ન ગમે. પેડલી ઉપર મૂકેલી લોઢાની ચોઘીમાં શેક માટે અંગારા ભરી દે. મારો ઓછાડ, મારાં લૂગડાં વગેરે નિત્ય બદલાવે અને ધોવા પણ પોતે જ લઈ જાય. આખા ઘરમાં ગૌમૂત્ર છાંટે, અને સવાર-સાંજ ગુગળનો ધૂપ કરે.

હમેશાં ગંધીલો વજ તેલમાં કકડાવી આખે શરીરે પોતે હાજર રહીને ચોળાવે. કોઈ વાર તો પોતે પણ અડીને મારા શરીરને માલીસ કરે. તીખાં અને વજ તેલમાં કકડાવીને માથામાં ખૂબ ભરે. આથી જ મારા માથાના વાળ ઊતર્યા નથી અને મારું માથું કે કમર કદી પણ દુ:ખ્યાં નથી.

જ્યારે જ્યારે નાવણ નવરાવે ત્યારે ત્યારે મને અડીને કંકોડીથી નવરાવે, એટલે શરીર બધું ચોકખું થઈ જાય. જ્યોતિષિ પાસે શુભ મુહૂર્ત જોવરાવીને જ નાવણનો દિવસ પણ નક્કી કરે. નવરાવીને તરત જ શરદી ન લાગે માટે આખા માથામાં સૂંઠનો કોરો ભૂકો ભરી દે. નાવણ નવરાવ્યા પછી શુકનનો થોડો કંસાર કરે. મને સુવાવડે કોઠે ભારે પડે માટે થોડોક જ—નામનો જ—ચાંદવા દે અને સુયાણીને ઘીથી ચોળેલો કંસાર થાળી ભરી દઈને રાજી કરે.

સુવાવડમાં મીઠું ખવાય તો ચળ આવે, એટલે શેકેલી મેથીનો સિંધાલૂણ મેળવેલો સંભાર, આંબામોરી કે આંબાહળદર કે બાવળીઆના પરડિયાનું નિર્દોષ અથાણું—મીઠાને બદલે સિંધાલૂણ નાંખીને—

અગાઉથી જ તૈયાર કરી રાખે. વળી દસ વાસા પછી પ્રવાહી રાબને બદલે થોડો પરિપક્વ શીરો, ભાત, મગની કે તુવેરની પાતળી દાળ, ઘઉં–બાજરાના લોટની ઘીની પૂરી કે ભાખરી, બાજરાના લોટની ઘીમાં તળેલી કુલવડી, ખીચડી વગેરે ફરતું ફરતું ખાવાનું વારંવાર કરી દે. એમને તો લસણ ડુંગળીની ધર્મમતાનુસાર બાધા હોવા છતાં મને સુવાવડમાં લસણ ઘીમાં તળીને ખાસ ખવરાવે, કે લસણથી શાક દાળ વઘારે. લસણ સુવાવડીને ગુણકારી છે એવું એમનું ખાસ કરીને માનવું છે.

એમને એમ થાય કે, મને રોજ એકનું એક ખાવાનું ન ભાવે, એથી અરૂચિ ન થાય; એટલા માટે સાદા ભોજનમાં પણ નવીનતા લાવવાનો પ્રયાસ કરે. રોટલી તો મોણ ખૂબ નાખીને વાળેલી ઘીથી તૃપતૃપતી ખાવાની બહુ જ મજા પડે.

સુવાની ભાજી, મેથીની ભાજી, દૂધી, તુરીઆં, ગલકાં, પરવળ, વગેરે શાકો ગામમાં ન મળે તો વાડીએથી કે બહારગામથી પણ મંગાવીને મને કરી આપે. બટાટા, ગુવાર, ભીંડા વગેરે શાકો છ મહિના સુધી–મારો સુવાવડો કોઠો ગણીને, તેમ જ ધાવણા બાળકને ચૂંક આવે તેથી–ખાવા ન દે. એક વાર મારા દીયરે બટાટા જ આણ્યા અને મારૂં શાક ભૂલી ગયા, એટલે મારાં સાસુએ તેમની ધૂળ કાઢી નાંખી કે 'વહુ શેમાં ખાશે? આટલુંય ધ્યાન રાખતો નથી?' ત્યાર પછી પાડોશમાં એક બકાલીને કહી રાખ્યું હતુ કે મારા લાયક શાક નિત્ય લાવજે.

પ્રસૂતિ પછી ત્રણ વાસા સુધી કાચી સૂંઠ ખવરાવે, ત્યારપછી પાકી સૂંઠનો આથો કરીને ખવરાવે. સુવાવડ દરમ્યાન સૂંઠ શેર–સવાશેર તો અનુકૂળ પડે એ રીતે ખવરાવે જ.

સુવાવડમાં અને ત્યારપછીના છ મહિનામાં સુવાદાણા અનેક રીતે ખૂબ ખવરાવે: રાબમાં નાખે, સૂંઠના સાંધામાં મેળવે, મુખવાસમાં પણ એ જ વાપરવાની સૂચના આપે. એનાથી વાયુ મટે, ધાવણ

નીરોગી આવે, એટલે બાળક પણ કદી ચુંકાય નહિ, અને મારૂં શરીર પણ સુધરે. મને કહેતાં કે, આ પ્રસંગે સુવા અને સૂંઠ ખૂબ ખાવાં જોઇએ. કહેવત છે ને કે—"જેની માએ સવાશેર સૂંઠ ખાધી હશે એનો પુત્ર સાચો વીર હશે." વળી મારી સાસુ કહેતાં કે, 'વડ જેટલા સુવાદાણા ખાવા જોઇએ; માટે જ પ્રસુતિનું ગુજરાતી નામ સુવાવડ પાડ્યું હોવું જોઇએ.'

મેથીમાં પણ એમને એવી જ શ્રદ્ધા. લીલી મેથીનું શાક મળે તો તે લાવે જ; વળી સુકી મેથીનું શાક કરીને પણ વારંવાર મને ખવરાવે. અમારા ઘરમાં અમસ્થો પણ સાદો અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવાનો રિવાજ છે; આચરકુચર ખાવાની પ્રથા જ નહિ. છતાં છ મહિના સુધી મારો સુવાવડો કોઠો મારાં સાસુ ગણતાં; એટલે ખટાશ, મરચાં, કઠોળ, ફરસાણ, ભારે ખોરાક અને જે વાયડું ગણાય એ ખાવા જ ન દે. પરેજી તો બરાબર પળાવે, નહિ તો સુવારોગ થઇ જાય ને! ખાંડનું કશું ખાણું ખાવાની તો મનાઇ. કહેશે કે છોકરૂં ભરાઇ જાય. છ મહિનામાં દેશી ગોળ અને ઘી તો સારી રીતે—પણ પચે એ પ્રમાણમાં મારા કોઠામાં નાખે જ. વળી સુવાવડ પછીના છ મહિના સુધી મહેનતનું કામ પણ ન જ કરવા દે; ધોવા પણ મોકલે નહિ.

ધાવણ પણ મને તો ખૂબ આવતું. છ આઠ મહિના સુધી મારા બાળકને દૂધનું ટીપુંય પાવું પડ્યું નથી. ત્રીજે વાસેથી એરંડાનાં પાન પાણીમાં બફાવીને એ ગરમાગરમ પાન છાતી ઉપર બંધાવે, અથવા એના ગરમ પાણીથી મારી છાતી વારંવાર ઝરાવે, એટલે ધાવણ ખૂબ છુટે. વળી સ્તનની ડીંટડી ઉપર મધ, ઘી કે માખણ અથવા ગ્લીસરીન ચોપડાવે. એથી જો કદાચ ચીરા પડ્યા હોય તોય રૂઝાઇ જાય. ડીંટડી કોમળ થવાથી બાળક સહેલાઇથી ધાવી શકે.

પહેલોવકી (પ્રથમ પ્રસૂતા) માતાને નાનું બાળક ડીંટડીએ વળગતું નથી, કારણ કે પ્રથમ સુવાવડમાં સ્તનો કઠણ હોય છે. ડીંટડીઓ આગળ નીકળેલી હોતી નથી, એટલે નાનું અને નબળું

બાળક ધાવી શકતું નથી. આવે પ્રસંગે ધાવણ ગંઠાઈ જાય છે, અને બાળક સદાને માટે માતાના ધાવણથી વંચિત રહે છે, તેથી તેને પશુદૂધ ઉપર ઉછરવું પડે છે. આવા દાખલાઓ એમણે જોયા હતા. એટલે પહેલી સુવાવડ વખત તો મને અડીને, પાસે બેસીને, પહેલાં ગરમાગરમ પાણીથી છાતી ઝરાવી; હળવે હાથે સ્તનો મસળાવી, ડીંટડીઓ ચપટીથી આગળ ખેંચી, બહાર લાવી, થોડું ધાવણ બહાર કાઢી નાખી પછી બાળકને ધાવવા આપે, અને મધ વારંવાર ચોપડાવે. એટલે છાતી પોચી થવાથી તથા બાળકને ગળ્યું લાગવાથી સત્વર ધાવે અને બાળક સ્તનપાન શરૂ કરે, એટલે તો પછી પ્રવાહ છૂટે. પણ જો પહેલી વાર સાવચેતી ન રહે તો બાળક ધાવતું નથી, સ્તનોમાં ધાવણ ગંઠાઈ જાય છે અને છાતી પાકે છે.

વળી બાળક ધાવતું હોય તોયે બે ત્રણ દિવસે ગરમાગરમ જળથી છાતી ઝરાવે એટલે ધાવણ ગંઠાય જ નહિ. કદાચ કસણુ કોઈવાર ભોગજોગે થઈ હોય તો ગરમાગરમ શુદ્ધ માટીનો લેપ કરાવે. એથી વીંખાઈ જ જાય, અને સ્તનપાકનો પ્રસંગ જ ન આવે. વળી છ માસનું બાળક થતાં સુધી એની સંભાળ રાખવાને બહાને પહેલી એકાદ બે સુવાવડ પછી તો મને પોતાની પાસે જ સુવારતાં. એમાં એમનો હેતુ શો હતો એની તો મને પછી ખબર પડી. બાળક ધાવતું હોય ત્યાંસુધી પતિ સાથે શારીરિક સંબંધમાં આવવાથી ધાવણ ઘટી જાય છે, રોગિષ્ટ પણ થાય છે; એટલે એમાંથી બાળકને પોષણ મળતું નથી. કદાચ જો ગર્ભ રહી જાય છે તો બાળકને પારેવલો પણ લાગે! મને આ જ્ઞાન લાધ્યા પછી હું પતિના શયનગૃહમાં પ્રસૂતિ પછી સુવા છતાં સ્તનપાનકાળ દરમ્યાન સંયમ જાળવી શકી છું. મારા પતિ પણ મારી સગર્ભાવસ્થાથી આરંભીને મારા બાળકના સ્તનપાનકાળ દરમ્યાન બ્રહ્મચર્ય જ પાળતા. અમારામાં મારાં સાસુએ આ સંસ્કારબીજ નાખ્યાં છે. એથી જ મારે દરેક બાળક વચ્ચે

ત્રણથી પાંચ વર્ષનો ઉમેલ રહ્યો છે, અને તેથી જ હું તથા મારાં બાળકો તંદુરસ્ત છીએ.

વળી આપણને બાળક ધાવતું હોય છે ત્યાંસુધી વિષયવાસના કે પુનઃ માતૃત્વની ભૂખ લાગતી નથી એનો અનુભવ કયાં નથી? આ આપણા અનુભવને સઘળા પુરુષો–પતિઓ લક્ષમાં લેતા હોય તો કેવું સારું?

હવે તો હું એમના હાથ નીચે રહીને બધી રીતે પાવરધી થઇ ગઈ છું. મારું હૃદય એમને હમેશાં કૃતજ્ઞ અને ઉપકારવશ રહે છે. કેમ કે એમની સેવાથી મારું જીવન સુધર્યું છે.

ખરી રીતે એમણે મારી સેવા હમેશાં કરી છે, પણ મારી પાસેથી સેવા કે એનો બદલો લેવાની તેઓએ ઇચ્છા કદીયે કરી નથી. એવો મારો પ્રત્યક્ષ અનુભવ છે.

મને ત્રીજું નાવણ નવરાવી ઘરમાં અડાડે. પછી ચીમેડ, ગુંદર, સુવા, મેથી, મુસળી, સાલમ, વગેરે કેડને મજબૂત કરનાર પૌષ્ટિક, વાયુને હરનાર અને ધાવણ વધારનાર તથા સુધારનાર એવાં બીજાં ઘણાં ગુણકારી સરસ ઓસડિયાં નાખીને પાંચ શેર ઘીના કાટલાના લાડુ વાળે. આવા કામમાં તો મારાં સાસુ નિપુણ હતાં; છતાં એ ચાર જાણકાર સ્ત્રીઓને પણ પૂછીને અને બનાવતી વખતે એમને બોલાવીને તેમની સલાહ લઇને લાડુ વાળે. મને સવારમાં એક લાડવો ખવરાવે અને મેં ખાધો કે નહિ એની ખાસ તપાસ રાખે.

મારાં સાસુ નિઃસ્વાર્થ મમતાભર્યાં, વહુઘેલાં, વહુ માટે, પ્રજા માટે પોતાની જાતને ઓળઘોળ કરી નાંખનાર, સેવાપરાયણ સાચેસાચાં સાસુ—એટલે માતા છે. સુવાવડીની ખાસ સેવા કરે, બાળઉછેર કરે, માંદાંની માવજત કરે, એવાં એ જૂના જમાનાનાં પ્રેમાળ, સહૃદયા, દંભ વગરનાં અનુભવી ડોશીમા છે.

*

ઉપસંહાર

દરેક ગૃહસ્થાશ્રમીએ પ્રજોત્પત્તિ અને પ્રસૂતિના તથા બાળ ઉછેરના પ્રશ્ન ઉપર ગંભીરતાથી વિચાર કરવો ઘટે છે.

આપણા સમાજમાં આ બાબત વિષે ઘણું અજ્ઞાન પ્રવર્તે છે. સ્ત્રીઓ અને બાળકોનો શારીરિક બાંધો અને બુદ્ધિ--શક્તિ દિન પ્રતિ-દિન ક્ષીણ થતાં જાય છે. એ તરફ દુર્લક્ષ કરી શકાય તેમ નથી જ.

આપણે ગામડે ગામડે પ્રસૂતિગૃહો પહોંચાડી શકવાની સ્થિતિમાં નથી, અને જ્યાં પ્રસૂતિગૃહો છે ત્યાં પણ સારૂં પરિણામ આવ્યું નથી, એ આપણે નજરે જોઇએ છીએ.

પ્રસૂતિ અને બાળઉછેરના પ્રશ્નનો નિકાલ પ્રસૂતિગૃહથી થવાનો નથી. સારાં પ્રસૂતિગૃહોમાં પણ દર્દો થાય, અને જીવલેણ પણ નીવડે.

એ તો માગે છે સાચી સમજણ અને એ અનુસાર આચરણ. એટલે સગર્ભાવસ્થાથી માંડીને બાળકને દાંત આવી જાય, તે પગે ચાલતું થાય, ત્યાંસુધીના કૌમારભૃત્યની દૃષ્ટિ મળવાની અગત્ય છે; અને એ દૃષ્ટિ આવા લેખોમાંથી જો પ્રાપ્ત થાય તો આ શ્રમ નકામો ગયો છે એમ નહિ ગણાય. નવી રીતે થતી સુવાવડોમાં ખોરાક વિષયક ખામી નિર્વિવાદ છે, અને જૂની રીતે અત્યારે થતી સુવાવડની અણ-ઘડ રીત, ગંદકી અને આભડછેટ વિનાશકારી છે; એટલે હવે એ બેઉ રીતમાંથી સારૂં શોધી એનો સુમેળ કરવાની જરૂર છે. આપણી અણઘડ સુયાણીઓ તો હવે બદલાઈ જાય એ જ ઇષ્ટ છે. આને માટે આટલા ઉપાયો થવા જરૂરી છે.

૧—આપણે ગામડે ગામડે શાસ્ત્રીય દાયણો તૈયાર કરીને પહોંચાડવી જોઇએ, અથવા એક એક મહોલ્લામાં એક બે સેવાભાવી

ગૃહિણીઓ શાસ્ત્રીય અને સ્વચ્છ દાયણનું કામ શીખેલી હોવી જોઈએ. જેમ ગ્રીષ્મવ્યાયામ વર્ગો ખોલાય છે, તેમ બહેનો માટે ખાસ દાયણનું કામ શીખવવાના વર્ગ ખોલવાની, આપણી શિક્ષણ સંસ્થાઓએ વ્યવસ્થા જરૂર કરવી જોઈએ.

૨—આ રીતે ભણીને તૈયાર થયેલી—અર્થાત્ સૂયાણીનું શાસ્ત્રીય જ્ઞાન ધરાવનાર દાયણ પાસે જ પ્રસૂતિનું કાર્ય કરાવવું જોઈએ.

૩—સુવાવડીનો ખોરાક-પ્રવાહી-ઘી ગોળની રાબ, સૂંઠ, ગંઠોડા, કાટલાના લાડુ વગેરે આપણી જૂની રીતે આપવો જોઈએ.

મતલબમાં—શાસ્ત્રીય સ્વચ્છ દાયણ, સંપૂર્ણ આરામ, પૂરેપૂરી શુદ્ધિની જાળવણી, સ્વચ્છતા તથા આપણો ખોરાક અને આયુર્વેદિક ઉકાળા વગેરે ઔષધોનો પ્રચાર, એ બધાંનો સુમેળ પ્રસૂતિમાં દાખલ થવાની જરૂર છે. નવી રીતે પ્રસૂતિગૃહોમાં અપાતો સુવાવડીનો ખોરાક કે તદ્દન ચા, કૉફી કે દૂધ ઉપર જ રાખવાની રીત અયોગ્ય છે, અને તેને લીધે શહેરી સ્ત્રીઓ ઉલટી સુવાવડ પછી વધુ રોગિષ્ટ અને નબળી બને છે એ આપણો અનુભવ છે.

જુની સુવાવડમાં વપરાતા ખોરાક અને ઔષધોપચારની ટૂંકી યાદી આ નીચે આપી છે. પ્રયોગો જાણ માટે લખ્યા છે. આઠમો માસ અધુસારે ત્યારપછી આપવાના મેથીના લાડુ.*

દળેલી મેથી શેર	૦।	વિધિ પ્રમાણે લાડુ બનાવી એક નાનો લાડુ (આશરે નવટાંક) સવારમાં ખાવો.
ઘઉંનો લોટ શેર	૦।।	
ઘી શેર	૦।।।	
દેશી ગોળ શેર	૦।।	
સાકર શેર	૦।।	
ગંઠોડા	અઢીભાર	

* આ મેથીના લાડુની બનાવટમાં કદી પણ ગુંદર કે અડદનો લોટ નાંખવો નહીં. એથી પ્રસવકાર્યમાં બાધા થાય છે. એવી ચીજો પ્રસવ થયા પછી ખાવાની છે—સગર્ભાવસ્થામાં નહીં જ.

૨

સૂંઠનો સાંધો (પાકી સૂંઠ)

સૂંઠ શેર	૦।
ગંઠોડા	અઢીભાર
ગુંદર શેર	૧
ઘઉંનો લોટ શેર	૦॥
ગોળ શેર	૧॥
સાકર શેર	૧
ઘી શેર	૨॥

વિધિ પ્રમાણે બનાવી સુવાવડ પછી દશ વાસા બાદ દરરોજ નવટાંકને આશરે આ બનાવટ ખાવી. ઓછામાં ઓછું એક અઠવાડિયું પાકી સુંઠ જ ખવરાવવી.

૩

ઘરમાં અડયા પછી ખાવાના કાટલાના લાડુ

મેથી	શેર	૦।	અજમો	રૂ.	૨॥	ભાર
ખસખસ	રૂ.	પાંચભાર	ચીમેડ	શેર	૦।	
સૂંઠ	રૂ.	૨॥ ભાર	વરીઆળી	રૂ.	૫	ભાર
સુવાદાણા	,,	૨॥ ,,	ગંઠોડા	,,	૨॥	,,
ધોળી મુસળી	,,	૨॥ ,,	કાળી મુસળી	,,	૨॥	,,
સાલમ	રૂ.	૨॥ ભાર	આસંધ	રૂ.	૨॥	ભાર
શતાવળ	,,	૨॥ ,,	ગોખરૂ	,,	૨॥	,,
કૌચાનાં મીંજ	,,	૨॥ ,,	બલદાણા	,,	૨॥	,,
એખરો	,,	૨॥ ,,	તપખીર	,,	૨॥	,,
ગુલાબનાં ફુલ	,,	૨॥ ,,	વાવડીંગ	,,	૧।	,,
વાપુંભા	,,	૧। ,,	બાળાવજ	,,	૧।	,,
વેકરીઓ	,,	૧। ,,	ધાણા	,,	૧।	,,
લીંડીપીપર	,,	૧। ,,	તજ	,,	૧।	,,
તીખાં	,,	૧। ,,	જીરૂં	,,	૧।	,,
કપુરકાચલી	,,	૧। ,,	સાચું નાગકેસર	દશ આની ભાર		
એલચી	દસ આની ભાર		લવીંગ	દશ આની ભાર		
જાયફળ	પાંચ આની ભાર		જાવંત્રી	પાંચ આની ભાર		

બદામનાં મીંજ	શેર ૦।	પીસ્તાં	રૂા. ૫ ભાર
સૂકા ટોપરાનું ખમણ	શેર ૦॥	ચારોળી	,, ૨॥ ,,
ઘઉંનો લોટ	શેર ૧	ગુંદર	શેર ૧
દેશી જૂનો ગોળ	શેર ૩	સાકર	શેર ૧
ઘી	શેર ૪		

વિધિ પ્રમાણે બનાવી લગભગ ૦। શેરનો લાડુ વાળી રોજ સવારમાં એક લાડુ ખાવો.

૪

ગુહ્ય ભાગમાં વાપરવાની ગોળી.

આ ગોળી પ્રસવ થયા પછી મહિને વાપરવાની છે અને લગભગ બે માસ સુધી કાયમ વાપરવાથી અવયવો બધાં પૂર્વવત્ થશે.

ગંધીલો વજ
આંબાહળદર
મરડાસીંગ
વાપુંભા
ચીમેડ
મેથી
સુવાદાણા
ઘીમાં તળેલાં કાંટાળાં માયાં

એ બધાંને સરખે વજને લઈ, ખાંડી, ઝીણા આંકથી કે લૂગડાથી ચાળી, અરણીના પાનનો રસ નાંખી, ખદખદાવી મોટા બોર જેવડી ગોળી વાળવી.

પછી છાંયે સૂકવી ચોકખા શીશામાં ભરી રાખવી. એમાંથી રોજ રાતે સૂતી વખતે ગુહ્યાંગમાં એક ગોળી મૂકી સૂઈ જવું અને સવારે બહાર કાઢી ફેંકી દેવી.

૫

સુવાવડમાં દસ પંદર વાસા લેવાની ધુમાડી—

સુવાદાણા, લસણનાં ફોતરાં,
મેથી, લીંબડાનાં પાન.

એની ભૂકી કરી લોઢીમાં દેવતા નાંખી, માંચી ઉપર બેસી

અંગારા ઉપર ભુકી નાંખી એની ગુહ્ય ભાગમાં થોડી વાર ધુમાડી લેવી. રોજ રાતે એક વાર પ્રસુતિ પછી લગભગ ત્રણેક અઠવાડિયાં આ ધુમાડી લેવાય છે.

૬

સુવાવડીનો ઉકાળોઃ—

દશમૂળ (દશ તોલા), દેવદાર, વજ, ઉપલેટ સાચો સુગંધી, લીંડીપીપર, સૂંઠ, મોથ, કરિયાતું, કડુ, ધાણા, હરડેની છાલ, ગજપીંપર, ભોરીંગડીનાં મૂળ બે ભાગ (બીજાં ઓસડોથી બમણાં) ગોખરૂ, ધમાસો, ગળો, અતિવિષની કળી, કાકડાશીંગ સાચી, શાહજીરૂં, કાયફળ.

દરેક સરખે વજને, દશમૂળ દશ તોલા અને ભોરીંગડીનાં મૂળ બમણાં લેવાં, એટલે દરેક એક એક તોલો હોય તો ભોરીંગડીનાં મૂળ બે તોલા લેવાં. દશમૂળ દશ તોલા લેવાં. પછી આખાંભાગાં ખાંડી, ચીરાઉ ચાળણીથી ચાળી, એક પડીકી ચાર ચાર તોલાની બનાવવી.

એક પડીકી બે ટંક ઉકાળવી. સવાર અને સાંજ દોઢ શેર પાણી મૂકવું. નવટાંક પાણી રહે ત્યારે લૂગડે ગાળીને પીવું. આ રીતે આ ઉકાળો કોઈ પણ રોગ ન હોવા છતાં એકાદ બે માસ પીવાથી સુવાવડી અને બાળક નીરોગી રહે છે. કદાચ ઝાડા થાય છે, પણ પછી એની મેળે મટી જાય છે; અને પેટનો બગાડ બિલકુલ નીકળી જાય છે અને સારો લાભ થાય છે.

વળી ઘણીવાર નબળી સ્ત્રીને પ્રથમ કષ્ટ થાય છે અને વેણુ ચડતી નથી; એને માટે નીચેનો પ્રયોગ લાભદાયક છે અને તે અમારો અનુભવસિદ્ધ છે.

મહાયોગરાજ ગુગળ ગોળીઓ	૬ નંગ
પૂર્ણચંદ્રોદય મકરધ્વજ ગોળીઓ	૧૨ નંગ
ચોસઠપહોરી પીંપર	૩ વાલ

આ ત્રણેય દવાઓને ખરલ કરી એકત્ર મિશ્રણનાં ત્રણ પડીકાં

બનાવી, દર અડધા અડધા કલાકે એકએક પડીકી મધમાં અને ઘીમાં ચટાડવાથી વેણ્યો ચડીને તરત જ પ્રસવ થાય છે.

પ્રસવ થયા પછી મેલી પડતાં વાર લાગે તો સાપની કાંચળીની ધુમાડી દેવાથી તરત જ ખુલાસો થઈ જાય છે.

ગામડામાં બીજું સાધન ન હોય તો કસ્તુરી ૧ રતી અને ચોસઠપહોરી પીંપર કે માત્ર લીંડીપીંપરનું ચૂર્ણ એક વાલ મેળવીને મધમાં ચટાડવાથી, કે કસ્તુરી ન મળે તો ફક્ત લીંડીપીંપરથી જ પ્રસવકાર્યને મદદ મળશે.

સગર્ભાવસ્થાના સોજા

એક સગર્ભા દર્દી બહેનનો ઇતિહાસ અને પ્રસંગ નીચે ચીતરવામાં આવે છે. એ ઉપરથી આપણે આ રોગની માહિતી મેળવી વિશેષ ચર્ચા કરીશું.

'ચાલોને ઘેર તેડવા આવ્યો છું.' એમ કહેતા એક ગૃહસ્થ મને તેમને ઘેર લેઈ જવા આવ્યા.

મેં પૂછ્યું: 'કોણ બીમાર છે?'

'ઘેરથી બૈરાંની તબિયત નરમગરમ રહે છે. ખાસ તો કાંઈ નથી, બેજીવસોતાં છે અને હાથેપગે તથા મોઢે સેજસાજ થેથર વરતાય છે. માજીનો મત તો એવો છે કે, એ તો હેળના સોજા છે. એ કાંઇ રોગ ન ગણાય; છતાં મને થયું કે તમારી સલાહ તો લઈ જોઉં.' તેમણે જવાબમાં જણાવ્યું.

ઘરે જઈ દરદીને તપાસતાં, પૂર્વહકીકત પૂછતાં માલૂમ પડ્યું કે, એ ત્રણ કસુવાવડો ઉપરાઉપરી થયા પછીનું આ ગર્ભાધાન હતું. અને શરીરમાં પાંડુ રોગ તો ગર્ભપાતજન્ય રક્તસ્રાવથી થયો હતો જ. પેસાબ સાફ આવતો નહોતો. ઊલટીઓ થતી હતી, પણ એ તો હેળના લક્ષણ તરીકે ગણાય, એટલે ઉપેક્ષણીય બીના હતી. હૃદય તપાસતાં નબળું માલૂમ પડ્યું. ખોરાક જે મન થાય અને ભાવે એ આપવામાં આવતો હતો. દરેક ઘરમાં સ્ત્રીઓ જેમ નબળી તબીયતે પણ કામ કર્યાં કરે છે, બાળકોને ઉછેરે છે અને આરામ લેતી નથી એવી જ અહીં પણ સ્થિતિ હતી.

'એ ત્રણ કસુવાવડો થઈ ગઈ, છતાં તમે દવા કેમ ન કરી? શરીર બહુ ફીકકું પડી ગયું છે. નબળાઈ ઘણી છે.' એમ પૂછતાં

જણાયું કે ઘરગથ્થુ દવાઓ કે ટાઢક વગેરે કરવામાં આવતું અને કસુવાવડ દરમ્યાન તો જૂના રિવાજ પ્રમાણે બાજરી, તેલ, ચોળા, કળથી, વગેરે ગરમ ખાણું દેતાં હતાં. ખરી રીતે તો કસુવાવડ પછી બીજા ગર્ભાધાનનો બહુ ઝાઝો–લાંબો ગાળો જ રહેતો નહોતો.

ઘરમાંથી પ્રૌઢ સ્ત્રીએ જણાવ્યું કે, 'દર વખતે તો ત્રીજે–ચોથે મહિને કસુવાવડ થઈ જાય છે. પણ આ વખતે તો ટાઢક કરી છે એટલે એવું થયું નહીં. પણ જુઓને, હેળ બહુ વસમી છે. પેટમાં કશું ટકતું નથી, અને ખવાતું પણ નથી, એટલે શરીર નબળું પડી ગયું છે. આ થેથર તો આવે વખતે થાય જ. બાળક અવતરશે એટલે એની મેળે બધું મટી જશે. એની કાંઈ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.'

'ખોરાક શું લે છે?'

'મોઢે લાગે અને ભાવે એ આપીએ છીએ. મગની વાટી-દાળની પનોળી, બાજરાના લોટની કુલવડી, ક્યારેક પુડલો, એવું એવું ખાય છે. સાદો ખોરાક તો અખખ પડ્યો છે.'

'દૂધ ખાય છે?'

'અરે દૂધ તો દાઢે ડોળે ગમતું નથી; નાડેય લેતી નથી. છાસ બહુ ભાવે છે. અત્યારે તો 'હેળ'ને લીધે 'દોહદ' થાય ત્યારે માગે એ ખવરાવવું જ જોઈએ ને?'

આવું બધું સાંભળી મને દુ:ખ થયું. પણ એ લોકોનો દવા કરાવવાનો વિચાર નહોતો, એટલે અત્યારે મારે વધુ કર્તવ્ય નહોતું, છતાં પથ્ય વગેરેની સૂચના મેં એમના હિતાર્થે કરી. ઉપરાંત દવા લેવાની ખાસ જરૂર છે એમ સમજાવ્યું, પણ ત્યાં તો પ્રૌઢા સ્ત્રીએ મારી પાસે અનેક સ્ત્રીઓના દાખલાઓ ધરી દીધા અને હેળના સોજા જેને જેને થયેલા અને પ્રસવ પછી તરત જ મટી ગયેલા તેનાં સૌનાં નામો ગણાવ્યાં.

હવે મારૂં કામ પૂરૂં થયું માની મેં રજા લીધી.

*

થોડા દિવસો–મહિના દોઢ મહિના પછી શરદઋતુ આવી પહોંચી. મેલેરીયાના વાયરા શરૂ થયા. સદરહુ દર્દી બહેનને ટાઢ વાઈને એકાએક તાવ ચડયો. ઘરનાં માણસો મુંઝાયાં. ફરી પાછો મને ત્યાં બોલાવ્યો. હવે તો દવા સાથે પરહેજી પાળશે એમ મને લાગ્યું.

તપાસતાં જણાયું કે, તાવ તો થોડાક દિવસથી આવતો હતો પણ એકાંતરો હતો અને બહુ જોરમાં આવતો નહોતો. હવે એનું જોર વધ્યું હતું. પેટમાં યકૃત અને બરોળ બંને વધ્યાં હતાં. ઊલટીઓ સખ્ત થતી હતી. કબજીયાત તો બહુ જ રહેતી. પેશાબ થોડો ઉતરતો અને સોજા સારી પેઠે વધ્યા હતા.

હવે દર્દીની પરિસ્થિતિ અને ગંભીરતા એ લોકોને બરાબર સમજાવ્યા વગર છૂટકો જ નહોતો.

‘હવે તમે આ દર્દીને દૂધ ઉપર રાખો. મોસંબીનો રસ આપો. જવનું પાણી ગ્લુકોઝ ડી મેળવીને પાયા કરો. પથારીમાં સુવારી રાખીને આરામ આપો, અને પ્રસવ થતાં સુધી બરાબર ઔષધોપચાર અને સારવાર કરો, નહીં તો પછી જનની અને ભાવી બાળક મુસ્કેલીમાં આવી પડશે અને પસ્તાવું પડશે.’

આ હકીકત સાંભળીને ઘરનાં માણસો જરાક ચિંતામાં પડ્યાં, પણ ખોરાક બંધ કરવાની વાત કોઈને ગળે ઉતરી શકી નહીં. ગાભણીને કેમ ભૂખી રખાય? ન ખાય તો ગાંજી જાય, એ માન્યતા અમે એટલી સમજાવ્યા પછી પણ દૂર થઈ શકી નહીં. દર્દીને કશું જ ખાવાની રુચિ નહોતી. પેટમાં કશું ટકતું ન હતું, છતાં ખાવા તો દેવું જ પડે, આ માન્યતા જડ ઘાલી બેઠી હતી.

પાછી એક સુચના મને કરવામાં આવી: ‘જોજો હો, કોયદાન દેતા નહીં. કસુવાવડ તરત થઈ જશે. પહેલાં બે વાર પણ મેલેરીયા તાવ આવતો હતો એમાં ડોક્ટરોએ કોઈદાન દબકાર્યું

હતું, એટલે જ સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભપાત થઈ ગયો હતો. તેથી તો આ વખતે તમારી દેશી દવા કરવાનું નક્કી કર્યું છે.'

હું આ અજ્ઞાનીઓને શી રીતે સમજાવું કે, ખાસ વિશિષ્ટ પ્રકૃતિ બાદ કરતાં સગર્ભાવસ્થામાં પણ મેલેરીયા વખતે ક્વીનાઈન આપી શકાય છે. ગર્ભપાત તો મેલેરીયાના સખ્ત તાવથી અને ધીખતી ગરમીને લીધે થાય છે—નહિ કે ક્વીનાઈનના સેવનથી.

છતાં આ સ્થાન શાસ્ત્રીય ચર્ચાનું નહોતું. એટલે મેં દવા શરૂ કરવા કહ્યું. તાવ સખત આવતો એટલે દવા તો લેવી પડી, પણ પરહેજીનું કડક નિયમન ન ગમતું.

દર્દીની એક જ ફરિયાદ હોય કે 'તમે કહો છો એ સાચું, હું હા પાડું છું, પણ મને દૂધ ભાવતું નથી. દૂધથી ઊલટી થાય છે.'

જો કે ઊલટીઓ તો ખોરાક લેવાથી પણ થતી. પણ દૂધ સામેનો અણગમો અને ખોરાક વગર નબળાઈ આવી જાય એ માન્યતા મુખ્ય તો આ ફરિયાદમાં ભાગ ભજવતી.

જેમતેમ કરતાં તાવ તો ઊતર્યો, પણ મુખ્ય લક્ષણો જે હતાં એ હજી પૂરેપૂરાં દૂર થયાં ન હતાં. યકૃત-બરોળની વૃદ્ધિ અને મોઢે, આંખનાં પોપચાં ઉપર અને હાથેપગે થેથર તો હતી જ.

પણ હવે તો દિવાળીના તહેવારો આવ્યા. એટલે દવા બંધ કરવાનો ઇરાદો હોવાથી મને જણાવ્યું કે, 'દવા ભાવતી નથી અને પેટમાં ટકતી નથી. હવે તબિયત ઠીક છે, એટલે દવા બંધ કરીએ.'

મેં એમનું હિત વિચારી કહ્યું: 'આ દર્દીને સગર્ભાવસ્થામાં સોજા છે એ દર્દના છે. હેળ માનીને બેદરકાર રહેવા જેવું નથી. પેશાબમાં વિકૃતિ થવાથી આવું થાય છે. હજી મેલેરીયા તાવ પણ પૂરેપૂરો શરીરમાંથી ગયો નથી. એ તો ઉથલો મારીને પંદર દિવસે કે મહિને ફરીથી આવે. હજી યકૃત-બરોળમાં પણ સોજો છે. ફીક્કાશ ઘણી છે. હૃદય નબળું છે. અશક્તિ બહુ છે. આવી સ્થિતિમાં તમને મારી એવી સલાહ છે કે દૂધ, જવનું પાણી, ગ્લુકોઝ, મોસંબીનો રસ

વગેરે ઉપર રાખો. દવા શરૂ રાખો, બંધ ન કરો. અથવા એમનો પ્રસવ થતાં સુધી સારા પ્રસૂતિગૃહમાં રાખો અને ત્યાં સુવાવડ કરાવો.'

પણ જ્યાં દર્દની ગંભીરતા જ ન સમજાય ત્યાં ગમે તેવી ઉપયોગી સલાહ પણ નિષ્ફળ નીવડે. દવા બંધ કરી; પરહેજી પણ છોડી.

*

પાછા અમુક દિવસો ગયા પછી સમાચાર મળ્યા કે સદરહુ દર્દીને એક દિવસ પ્રભાતમાં એકાએક આંખે દેખાતું બંધ થયું, એટલે તેઓ ગભરાયા. પછી આંખોની કોઇ બીમારી માની નેત્રદાકતરની સલાહ લીધી.

ખરી હકીકત એ હતી કે, મૂત્રાશય શારીરિક વિષનો નિકાલ કરવા માટે અશક્ત હોવાથી એ વિષ રક્તમાં મિશ્રિત થઇ મગજમાં અને ત્યાંથી આંખમાં વહી જતું હોવાથી દૃષ્ટિ બંધ થઈ હતી. થોડા દિવસ દવા લેવાથી આંખોની ઝાંખ દૂર થઈ, પણ જે દર્દમાં ફક્ત દૂધ ઉપર જ રહેવાની જરૂર, મીઠું અને ગળપણ તથા જળ પણ છોડવાની અગત્ય, એમાં ખોરાક લેવાથી શી રીતે આરામ થાય?

પછી મારી એક વાર સલાહ લીધી. મેં હવે મક્કમપણે કહ્યું: 'તમે જોખમમાં છો. આવી સ્થિતિમાં તમે સારા પ્રસૂતિગૃહમાં આ બહેનને નહીં લઈ જાઓ તો ખત્તા ખાશો. આવા કિસ્સામાં પ્રસૂતિ વખતે અથવા પછી આંચકી શરૂ થવા સંભવ હોય છે અને કદાચ હાર્ટફેઇલ પણ અચાનક થઈને જનેતાનું મૃત્યુ નીપજે છે.'

મારી સલાહથી ઉલટું ખોટું લાગ્યું, પણ એ સલાહને અનુસરવાનું તેમને બિલકુલ મન ન થયું.

*

એક દિવસ એમના કુટુંબીજને આવી શુભ સમાચાર દીધા: 'એમને તો સુખરૂપ પ્રસવ થઈ ગયો. બાળક આવીને મરી તો ગયું, પણ માતાની તબિયત ઘણી જ સારી છે. (ઘણી જ ઉપર ભાર મૂકયો હતો) અને સોજા વગેરે બધું જ મટી ગયું.'

'ક્યારે પ્રસૂતિ થઈ ? મારા કહેવા મુજબ પ્રસૂતિગૃહમાં તો નં લઇ ગયા, પણ મેં છેવટે કીધું હતું એમ નર્સ તો બોલાવી હશે જ.'

'ના રે ના, સુયાણીએ જણતર કરાવ્યું, કેમ કે દર્દીની ઇચ્છા કોઇને એબ બતાવવાની નહોતી, એટલે પ્રસૂતિગૃહમાં ન તેડી ગયા અને નર્સની પાસે પણ આ કામ ન કરાવ્યું. પરંતુ સુયાણી બહુ જ પાવરધી. આખી રાત પાસે રહી અને પહેલેથી તે ઠેઠ સુધીનું બધું કામ કર્યું. ઓર–મેલી વગેરે પણ પોતે જ જઈને દાટી આવી. બાળક તો આવતાં આવતાં મરી ગયું પણ હાથ ઘાલીને ચાલાકી-પૂર્વક કાઢી લીધું.'

હું આ રીતે અજ્ઞાનપૂર્વક થતી સુયાણીની પ્રશંસા અને દર્દ વિષેની નિર્ભયતાથી સ્તબ્ધ થઈ ગયો.

મને હવે વધુ ચર્ચા કરી તેમને ચિંતામાં અને નિરાશામાં નાખ-વાની જરૂર લાગી નહીં, કેમ કે એથી કશો અર્થ સરવાનો નહોતો.

ત્યાં તો એ બાઇએ ઉમેર્યું: 'હવે તો રાબ, શીરો વગેરે ખોરાક પણ લે છે. બૈરાંઓ કહે છે કે પ્રસવ સમેશળે સારી રીતે થઈ ગયો એટલે ગંગા નાહ્યાં. હવે કોઇ જાતની હરકત નથી.'

હું વિચાર કરવા લાગ્યો. આવા કેસોમાં પ્રસવ થઇ ગયા પછી પણ ભય તો ખરો જ, કેમ કે આઠમે મહિને પ્રસવ થયો હતો અને બાળક મરી ગયું હતું. આઠમા માસનો પ્રસવ આયુર્વેદે ભયંકર માન્યો છે. બાઈનું હૃદય બહુ નબળું હતું. પ્રસવ વખતે કદાચ તે બંધ ન થઈ જાય, તો અમુક દિવસો પછી પણ હાર્ટફેઇલ થાય છે. અણઘડ સુયાણીએ જનનમાર્ગમાં હાથ ઘાલીને બાળક બહાર કાઢ્યું એટલે ગંદા હાથથી સેપ્ટીક થયું હશે તો ? અને એ વિષ લોહીમાં મળી, મગજમાં અને કરોડરજ્જુમાં પ્રવેશ કરીને આંચકી કરશે તો ? ભારે ખોરાક નહિ પચવાથી કદાચ કફ થઈને ન્યુમોનિયા થશે તો ? આ લોકો ખરેખર બેદરકાર રહે છે. વૈદકીય સલાહની અવગણના કરે છે, એટલે પછી પસ્તાશે. પણ ભાવી ભૂલવે છે. આવા ઘણા કિસ્સાઓ

બને છે. સોજા સગર્ભાવસ્થામાં હોય ત્યારે હેળના ગણી ઉપેક્ષા કરે છે અને પ્રસવ પછી આકસ્મિક હાર્ટફેઇલ-હૃદય બંધ થઇ જાય છે. પ્રસવ થયા પછી, હવે વાંધો નથી, એમ માની બધાં હરખમાં આવી જાય, અને ત્યારપછી દર્દીને ગભરામણ થાય છે એમ જણાવે અને થોડીવારમાં તો દાક્તર-વૈદ્યોની દોડાદોડ થઇ પડે. હૃદયને ચલાવવા ઇન્જેક્શનો અપાય અને થોડીક જ મિનિટોમાં દર્દીનો પ્રાણ જાય.

ખરેખર, એ જ વિષયમાં પાછા અશુભ સમાચાર મળ્યા:

એક દિવસ મધરાતે દર્દીને છાતીમાં ગભરામણ અને માથામાં વેગ આવી વેદના શરૂ થઈ અને દાક્તરનાં ઇન્જેક્શનો નિષ્ફળ ગયાં, અને અરધા જ કલાકમાં એ બહેનનો જીવ સ્વર્ગે સીધાવ્યો.

સગર્ભાવસ્થામાં હેળના સોજા અને દર્દના સોજા પ્રથમ તો નક્કી કરવાની જરૂર છે. હેળના એટલે ગર્ભના દબાણના સોજા આઠમો માસ ઉતર્યા પછી પ્રાયઃ પગના કણા ઉપર થોડા જ પ્રમાણમાં દેખા દે છે અને એ સોજાને દાબતાં ખાડો પડતો નથી. અર્થાત્ આંગળાથી એ સોજાવાળું સ્થાન દબાવ્યા પછી પાછું તરત જ પૂરાઇ જાય છે. આ ગર્ભના દબાણના સોજાને હેળના સોજા તરીકે ઓળખવામાં વાંધો નથી. વળી આ સોજાની સાથે શારીરિક બીજી કશી જ ફરિયાદ હોતી નથી. પેશાબ-ઝાડા નિયમિત અને સ્વાભાવિક હોય છે. ફીકાશ અતિ દારૂણ હોતી નથી અને આંખનાં પોપચાં કે મોઢા ઉપર અથવા હાથ કે પેટ, પેડૂ કે નાભિ ઉપર આ સોજા હોતા નથી. ફક્ત પગે જ કણા ઉપર હોય છે.

દર્દના સોજા શરૂઆતથી સગર્ભાવસ્થામાં હોય છે અને દિન-પ્રતિદિન વધતા જાય છે. હાથે, પગે, પેટે, મોઢે, આંખે, નાભિ વગેરે સ્થાનો ઉપર પણ દેખાય છે. એ સોજાને પગ ઉપર આંગળી મૂકીને દબાવવાથી ખાડો પડી રહે છે અને પુરાતાં ઘણી વાર લાગે છે. આવા સોજા સાથે શારીરિક બીજી ઘણી ફરિયાદો હોય છે.

ઊલટી, અરૂચી, પાંડુ, મૂત્રાલ્પતા વગેરે વગેરે. વળી આવા સોજામાં પેશાબમાં આલ્બ્યુમીન નામનું તત્ત્વ જતું હોય છે. આ નક્કી કરવા માટે વૈજ્ઞાનિક રીતે દાકતર-વૈદ્ય પાસે કે હોસ્પીટલમાં પેશાબ તપાસરાવવો જોઇએ.

આવા સોજાની ઉપેક્ષા કરવામાં ખરેખર જોખમ રહેલું છે. પ્રસુતિ પહેલાં અગર પછી આવા સોજાવાળી બાઈને આંચકી શરૂ થાય. એમાંથી ભાગ્યે જ કોઇ બચે છે. આ પ્રાયઃ જીવલેણ દર્દ છે. આવા સોજામાં ઘણી વાર પ્રસવ પછી તરત જ હૃદય બંધ થઇ જાય છે. માટે દર્દના સોજા, ગર્ભના દબાણના એટલે હેળના સોજા છે એમ માની બેસી રહેતા પહેલાં એની પૂરેપૂરી ખાતરી કરવાની જરૂર હોય છે. પેશાબમાં આલ્બ્યુમીન નહીં તો પરૂ જતું હોય તો પણ સોજા થાય છે. માટે પેશાબ તપાસાવીને આવા સોજામાં દર્દનું મુખ્ય કારણ શોધી લેવું પડે છે.

જો દર્દના સોજા હોય તો, એટલે મૂત્રવિકૃતિ, હૃદયનો રોગ, યકૃત અને બરોળનો રોગ અને તાવ આવતો હોય તો એની દવા સારા વૈદ્ય-દાકતર પાસે અવશ્ય કરાવવી. અને આવા રોગમાં મુખ્યત્વે અનાજ, મીઠું, પાણી અને ગળપણ છોડીને ગાયનું મોળું દૂધ, મોસંબીનો રસ, જવનું પાણી, ગ્લુકોઝ વગેરે ઉપર પ્રસવ સુધી અને ત્યારપછી પણ એકાદ માસ રહેવું પડે છે. તો જ આવા દર્દમાં મૃત્યુનું તેડું રોકી શકાય છે, નહીં તો માતા અને બાળક બંનેનો જીવ જોખમમાં છે એમ માની લેવાનું છે.

સગર્ભાવસ્થામાં ખોરાક વિના પોષણ મળતું નથી એ ભૂલ છે. દૂધમાં, મોસંબીના રસમાં, ગ્લુકોઝમાં પૂરતું પોષણ મળી રહે છે. ઉલટું આવે વખતે ખોરાક લેવાથી તે નહીં પચવાને લીધે અજીર્ણનું એક વિષ પેદા થઇને તેમાંથી અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

સગર્ભાવસ્થામાં ઉપર કહ્યું એવા રોગના લક્ષણ રૂપે થયેલ

સોજામાં અનાજ, પાણી, મીઠું, ગળપણ વગેરે તો ઝેર છે અને દૂધ એ અમૃત છે: એ વાત ખાસ યાદ રાખવી.

સગર્ભાવસ્થામાં ગમે તે કારણે સોજા સ્ત્રીને વરતાય કે તરત જ પેશાબની પરીક્ષા કરાવી લેવી જરૂરી છે.

આવા સોજાની ચિકિત્સા નિષ્ણાત દાકતર—વૈદ્યની પાસે કરાવવી પડે છે. ઘરગથ્થુ ઉપાયોથી મટતા નથી. ઘરગથ્થુ ઉપાયો કરવા જેવું આ સાધારણ દર્દ પણ નથી; છતાં આવે પ્રસંગે દર્દીને દૂધ ઉપર તો વગર પૂછ્યે જ રાખી દેવું અને ત્યારપછી તરત જ વૈદકીય સલાહ લેવી, એટલે રોગ વધતો અટકી જાય.

છતાં દર્દના ઉપાયો અહીં આપ્યા છે કે જે સૌ કોઈને ઉપયોગી થાય. આવા રોગમાં દશમૂળ, ગોખરૂ અને સાટોડીના મૂળનો ક્વાથ બનાવી, એમાં શુદ્ધ સૂર્યતાપી શીલાજીત એકથી બે વાલ મેળવીને પીવો. ઝાડાની કબજીયાત હોય તો ઝંડુનું સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ ૪ વાલ અને સોડા બાઈકાર્બ ૨ વાલ મેળવીને પાણી સાથે ફાકી આપવી, અથવા ગરમાળાનો ગોળ એકાદ તોલો ઉપર લખેલ ઉકાળામાં મેળવીને પીવો.

આવે વખતે બીજી દવાઓ કરતાં બાયોકેમીક દવાઓ આપવી વધુ સુગમ પડે છે, કારણ કે એનાથી ઉલટીઓ થતી નથી અને સહેલાઈથી લઈ શકાય છે અને ચમત્કારિક ગુણ કરે છે—જો દૂધના પ્રયોગ ઉપર રહેવાય તો:—

કેલકેર સલ્ફ ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન કાલી સલ્ફ ૧૨ X ૩ ગ્રેઈન નેટ્રમ સલ્ફ ૧૨ X ૩ ગ્રેઈન ગરમ પાણી એક ઔંસ	સવારે પીવું
કેલકેર ફોસ ૧૨ X ૩ ગ્રેઈન કાલી ફોસ ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન નેટ્રમ ફોસ ૧૨ X ૩ ગ્રેઈન પાણી ગરમ ૧ ઔંસ	બપોરે પીવું

કાલીમ્યુર	૧૨ x ૩ ગ્રેઇન	સાંજે પીવું
નેટ્રમમ્યુર	૧૨ x ૩ ગ્રેઇન	
સીલીસીયા	૧૨ x ૩ ગ્રેઇન	
ગરમ પાણી ૧ ઔંસ		

આ પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણવાર ત્રણ ડોઝ પીવા. સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતથી જ કોઈ પણ જાતની ખટાશ ખાવી એ ભયંકર અને નુકસાનકારક છે. જમરૂખ, બોર વગેરે સગર્ભાવસ્થામાં ખાવાં એ તો ઝેર સમાન જ છે.

ખરી રીતે સગર્ભાવસ્થામાં કોઈ પણ દર્દ હેળના લક્ષણ તરીકે હોય કે દર્દના સ્વરૂપે હોય, પણ ઉપેક્ષણીય તો નથી જ. એની ચિકિત્સા ગર્ભની રક્ષા કરીને પણ થઈ શકે છે. પરંતુ તેની દવા જ ન થાય, એવી આપણી અજ્ઞાનભરી માન્યતાને લીધે દવા કે ઔષધોપચાર કે પથ્યથી ડરીએ છીએ ને ગર્ભને બચાવવાની લાલચે બેઉને—મા અને બાળકને ખોઈ બેસીએ છીએ. આપણા સમાજમાં ઘણું અજ્ઞાન છે, એટલું જ નહીં, પણ સારા સારા કેળવાયેલા માણસો પણ સગર્ભાવસ્થામાં થતા રોગની ભયંકરતા અને પરિણામથી અજાણ્યા હોય છે અને પરિણામે સ્ત્રીઓને ગુમાવે છે. સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીશરીરની રાખેલી બેદરકારી સુવાવડમાં ખત્તા ખવરાવે છે. પરંતુ આપણે સ્ત્રીઓના શરીરનો બહુ જ થોડો વિચાર કરીએ છીએ. અને જો કરીએ છીએ તો પણ તે વિચાર ઘણો અપૂર્ણ અને અવળી દૃષ્ટિથી થયેલો હોય છે. ઘરમાં હરતું ફરતું, કામકાજ કરતું, આપણી અને બાળકની સંભાળ લેતું શરીર આપણી નજરે તંદુરસ્ત દેખાવા છતાં એની આપણને ભાગ્યે જ સાચી ખબર હોય છે.

આનું પરિણામ ઉપરાઉપર સુવાવડો અને એમાંથી ભયંકર દર્દ અને છેવટ અકાળ મરણ સ્ત્રીઓને માટે આવે છે.

લેડી દાકતરો, પ્રસૂતિગૃહો, કે નર્સો નારીશરીરને તંદુરસ્તી આપી શકવાનાં નથી. ખરી રીતે તો જ્યારે આપણે આપણા ઘરમાંની

સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તીનો વિચાર કરશું, સ્ત્રીઓની માંદગી, એનું અકાળે આવતું વૃદ્ધત્વ, એના અલ્પાયુષ્યનાં કારણો શોધીશું ત્યારે જ સ્ત્રીઓના શરીરનો ઉદ્ધાર થશે; નહીં તો સ્ત્રીઓનાં શરીર શોષાયાં વગર રહેવાનાં નથી જ.

સગર્ભાવસ્થા અને સુવાવડ વિષે આપણામાં રહેલું અજ્ઞાન નાશ થવાની ખાસ જરૂર છે. એને માટે ઘેર ઘેર ઉપદેશ દેવાની અને સાચી સમજણ આપવાની અગત્ય છે. સગર્ભાવસ્થાથી આરંભી સ્તનયંધ્યાવસ્થા (બાળક ધાવે ત્યાંસુધી) કેવી રીતે રહેવું એના નિયમો જાણવા અને પાલન કરવા એ આપણું મુખ્ય કર્તવ્ય છે. બીજાં અજ્ઞાન હશે તો ચાલશે, પણ આ અજ્ઞાનથી તો આપણી ભાવી માતાઓ ભાવી બાળકોનાં શારીરિક દીવાળાં ફૂંકાશે. શારીરિક સદ્ધર મૂડી વગર સામાજીક વેપાર સરળ નહીં ચાલી શકે.

-

સૂતિકા—રોગ
અને
સુવાવડીના સોજા

પૂર્વે આપણે સગર્ભાવસ્થાના સોજા વિશે ચર્ચા કરી છે. અહીં આપણે સુવારોગ તથા સુવાવડીના સોજા વિશે વિચાર કરીશું, કારણ કે સુવારોગનાં લક્ષણોમાં સોજા એ પણ એક મુખ્ય લક્ષણ છે. *

તાવ, અંગોમાં કળતર, તૃષા, શરીરનું ભારેપણું, શૂલ, કંપ, અતિસાર–ઝાડા, સોથ–સોજા, આ લક્ષણો પ્રાયઃ સુવાવડીને સુવારોગમાં થાય છે અને તેને શાસ્ત્રોમાં સૂતિકારોગ કહે છે. આ ઉપરાંત ઉધરસ, આફરી વગેરે વાત–કફથી ઉત્પન્ન થતા રોગો પણ સાથે હોય છે ખરા.

સુવારોગ અગર સોજા થવાનાં મુખ્ય કારણોમાં સગર્ભાવસ્થાથી આરંભીને સુવાવડમાં થયેલ અયોગ્ય આહાર વિહારાદિ મુખ્ય છે. સિવાય સગર્ભાવસ્થામાં ઘણી સ્ત્રીઓ માટી, ભૂતડો, ચાક, રાખ વગેરે ખાય છે એને લીધે પણ પાંડુ અને સોજા થાય છે.

વૈદકશાસ્ત્ર સગર્ભાવસ્થાથી આરંભીને પ્રસવ પછીના ચારથી છ માસ સુધી કોઇ પણ પ્રકારની ખટાશ અથવા અમ્લપાકી ખોરાક ખાવાની મના કરે છે. છાશ, કઢી, કોકમ વગેરે પણ ન ખાવાં

---

* मृत्पङ्कलोष्ट भक्षणाल्लवणातिभक्षणाद्वा गर्भसंपीडनादामगर्भप्रपतनात् प्रजातानां च मिथ्योपचाराद्दुदीर्ण दोषत्वाच्च शोथाः प्रादुर्भवन्ति.

ચરકસંહિતાઃ સૂત્રસ્થાન અ. ૨૮ સૂ. ૪

માટી, કાદવ, ઢેફાં ખાવાથી અથવા અતિ મીઠું ખાવાથી, ગર્ભથી કોઇ શિરા દબાવાથી, કાચો ગર્ભ પડી જવાથી અને પ્રસૂતા સ્ત્રીએ પથ્ય-સેવન નહિ કરવાથી, દોષો વૃદ્ધિ પામવાથી સોજા ઉત્પન્ન થાય છે.

જોઈએ. એટલું જ નહિ, પણ તળેલા ખોરાકો, કઠોળ, ફરસાણ—ઢોકળાં, ઢેબરાં, પોતૈયાં વગેરે ખાધા પછી પાચન વખતે ખાટાં થયા પછી જ પચે એને અમ્લપાકી ગણવામાં આવે છે, એ પણ કુપથ્ય છે. સગર્ભાવસ્થામાં કરેલી ભૂલો પ્રસવસમયે સુવારોગમાં પરિણમે છે. આ બાબતોની ચર્ચા પૂર્વે વિસ્તારથી કરવામાં આવી છે.

સામાન્યતઃ ઝીણો તાવ, મોઢે, હાથે, પગે, કે પેટે થેથર, શરીરની પીળાશ, કબજીઆત અથવા ઝાડા—એને બૈરાંઓ સુવારોગ કહે છે. એનું એક કારણ તો એ પણ હોય છે કે પ્રસવ વખતે ગર્ભાશયમાંથી પૂરો બગાડ નીકળ્યો હોતો નથી. પેટમાં બગાડ રહી જવાથી પણ આ દર્દ થાય છે. મુખ્યત્વે સગર્ભાવસ્થામાં અને સુવાવડમાં બરાબર સચવાય અને કુપથ્ય કશું થતું નથી, તો એથી સુવારોગ કે સોજા થવાનો સંભવ રહેતો નથી.

વળી સુવાવડ વખતે એકાદ બે માસ સુવાવડીનો ઉકાળો કે જેનું નામ 'દશમૂળયુક્ત દેવદાર્વાદિ કવાથ' છે એ પીવાય છે, તો પણ આવા રોગમાંથી મુક્તિ મળી જાય છે. અલબત્ત, સુવાવડના ઉકાળાને નામે વેચાતા ગમે તેવા કવાથો પીવાથી કશો લાભ થતો નથી. ઊલટું નુકસાન થાય છે. શાસ્ત્રોક્ત પાઠ પ્રમાણે તૈયાર કરેલો કવાથ હોવો જોઈએ.

સગર્ભાવસ્થામાં ખટાશ ખાવાની આદત, માટી ખાવાના હેવા, અને જૂની કબજીઆત એ સુવારોગ થવાનાં ઘણાં કારણો પૈકી મુખ્ય છે.

સુવાવડીને વધારે પડતા સોજા હોય, સાથે ખૂબ નબળાઈ હોય, હૃદયની ફડક હોય, કે મૂત્રાશય અગર યકૃતના દોષને લીધે સોજા થયા હોય તો તરત જ સારા અને કુશળ વૈદ્ય દાક્તરની સલાહ લેવી એ હિતાવહ છે.

સોજા મુખ્ય દર્દ રૂપે પણ હોઈ શકે, અથવા યકૃત, મૂત્રાશય કે હૃદયના કોઈ દર્દના ઉપદ્રવ રૂપે પણ થઈ શકે. જો ઉપદ્રવ રૂપે હોય તો એના મુખ્ય રોગનાં કારણો શોધી ઉપાય કરવો જરૂરી છે.

હવે સુવારોગમાં તાવ, સોજા, ઉધરસ, ઉલટીઓ, શ્વાસ, ઝાડા, વગેરે હોય તો તરત જ ખોરાક બંધ કરી દેવો જરૂરી છે. રોગમાં પણ સુવાવડીને મારેનો ખોરાક શીરો, રાબ વગેરે આપવું જ જોઈએ એમ કાંઈ નથી. આવે વખતે ઘી ગોળ આપવાથી ભારે નુકસાન થાય છે. વળી સુવાવડીને દૂધ આપવાથી શરીરમાં પીળાશ આવી જાય છે એ માન્યતા તદ્દન ભૂલભરેલી છે. એટલે આવા વખતે ખોરાક બંધ કરી, ફક્ત દૂધ ઉપર રહેવું એ લાભકારક છે. ખોરાકમાં માત્ર ગાયનું મોળું દૂધ આપવું જોઈએ.

સુવાવડીના સોજાને માટે દશમૂળનો ઉકાળો અમૃત સમાન છે. આયુર્વેદમાં દશમૂળ જેવી શોથનાશક એક પણ ઔષધી નથી. સોજામાં અને વા તથા મગજના અને જ્ઞાનતંતુઓના રોગોમાં શ્રેષ્ઠ દવા દશમૂળ છે. એલોપથી જ્યાં જ્યાં વીટામીન 'બી' વાપરે છે ત્યાં ત્યાં આપણા આયુર્વેદમાં દરેક ઠેકાણે દશમૂળનો ઉપયોગ છે. દશમૂળની પ્રશસ્તિમાં જરીકે અતિશયોક્તિ નથી.

સોજા ઉપરાંત તાવ, ઉધરસ, ઝાડા તથા જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈમાં પણ દશમૂળ ઉપયોગી છે.

પેટમાં બગાડ રહી જવાથી સુવાવડની શરૂઆતમાં તાવ, અનિદ્રા, પેટનું શૂલ, શરીરનો દુઃખાવો વગેરે હોય તો નીચે પ્રમાણે ઉપાયો કરવાથી શાંતિ થઈ જશે.

શાસ્ત્રોક્ત દશમૂળયુક્ત દેવદાર્વાદિ કવાથનો ખરડો

દશમૂળ ૨૦ વીશ તોલા,	કડુ
દેવદાર	ધાણા
વજ	હરડેની છાલ
સાચો સુગંધી ઉપલેટ	ગજપીંપર
લીંડી પીંપર	બેઠી ભોરંગડીનાં મૂળ
સૂંઠ	ઊભી ભોરંગડીનાં મૂળ

મોથ	ગોખરૂ
કરિયાતું	કાયફળ
ધમાસો	કાકડાશીંગી સાચી લાંબી
અતિવખની કળી	શાહજીરૂં સાચું
ગળો	

આ ઔષધો પૈકી દશમૂળ ૦॥ રતલ અને બાકીનાં બીજાં બધાં ઔષધો બબ્બે તોલા લેવાનાં છે.

તમામને આખાં ભાગાં ખાંડી, ચીરાઉ ચાળણીથી ચાળી, એના આઠ ભાગ પાડવા. એક ભાગ ૧॥ શેર પાણીમાં, માટીના વાસણમાં ઢાંક્યા વગર ધીમે તાપે, પાસે બેસીને ઉકાળવો. નવટાંક પાણી રહે ત્યારે ઉતારી, ઠરે એટલે ગાળીને પીવું. એ જ કૂચા પાછા ફરીથી સવાર પ્રમાણે ઉકાળી સાંજે પીવા. આઠ ઉકાળા સોળ ટંક ચાલશે. આ ઉકાળો સુવાવડીને દોઢ બે માસ પાવાથી કશો પણ રોગ થતો નથી અને હોય તો તે પણ મટી જાય છે, ધાવણ સુધરે છે, બાળકની પણ તંદુરસ્તી વધે છે. દરેક સુવાવડ વખતે આ ઉકાળો સ્ત્રીઓ પીએ તો આશીર્વાદ સમાન છે.

હવે આ ઉકાળાથી પેટમાં રહેલો બગાડ તો નીકળી જાય છે અને રહેતો નથી, છતાં બહુ બગાડ રહ્યો હોય અને એને લીધે ગર્ભાશયનું શૂલ, આફરી, શરીરનું કળવું, તાવ વગેરે હોય તો આ ઉકાળા ઉપરાંત નીચેના ઉપાયો કરવા:

પ્રતાપલંકેશ્વરરસ 'યોગરત્નાકર' ગ્રંથના પાઠ પ્રમાણે તૈયાર કરેલો દરેક સારા વૈદ્યને ત્યાં મળવાનો સંભવ છે, તે બેથી ચાર વાલ સવાર-સાંજ ઉકાળો પાતી વખતે મધમાં ચટાડવો. ત્યારબાદ ઉકાળો પાવો.

બપોરે—શુદ્ધ શીલાજીત ૪ વાલને આશરે દૂધમાં કે પાણીમાં ઓગાળીને પાઇ દેવો.

ઉપર્યુક્ત ઉકાળામાં કડુ, હરડે વગેરે આવવાથી શરૂઆતમાં

ઝાડા થાય છે અને પેટમાં થેાડીક આંકડી આવે છે, પરંતુ એથી જરાયે ડરવાનું નથી. શરૂઆતમાં એમ થઈને કોષ્ટશુદ્ધિ થઈ જશે અને પછી તેા ઝાડો નિયમિત થઇ જશે.

ઘણીવાર પેટમાં બગાડ રહી જવાથી આખા શરીરમાં અને પેટમાં શૂળ આવે છે. આયુર્વેદમાં એને 'મક્કલશૂલ' કહે છે. એને માટે ઉપરના કવાથમાં સાચેા જવખાર બેથી ચાર વાલ, પીતી વખતે નાંખીને પીવાથી તરત જ શૂલ મટી જાય છે.

સેાજા એ દર્દ મુશ્કેલ છે. એમાં તેા અનાજ, પાણી અને મીઠું તથા ગળપણ ઝેર રૂપ છે, એટલે બંધ જ કરી દેવું જોઇએ.

ફક્ત ગાયના દૂધ ઉપર રહેવાથી જ સેાજા મટે છે. સેાજામાં દૂધનેા પ્રયેાગ એ જ અકસીર ઉપાય છે. એ સિવાય બીજા બધા ઉપાયેા થીગડાં હેાવાથી નકામા છે. એટલે સેાજા મટાડવા માટે તેા દુગ્ધેાપચાર કરવેા એ જ સલાહભરેલું છે. એના ઉપાય નીચે પ્રમાણે છે:

દશમૂળ ૨૪ ભાર અને સાટેાડીનાં મૂળ ૮ ભાર.

બેઉને આખાંભાગાં ખાંડી, એના આઠ ભાગ પાડી, પાછળ લખેલી રીતે ઉકાળેા બનાવી, સવારસાંજ પીવાથી સેાજા ઉતરી જાય છે. દશમૂળ અને સાટેાડીનાં મૂળ ગમે તેવા સેાજાને ઉતારી દેવામાં અકસીર છે. અલબત્ત, એની સાથે પણ દુગ્ધેાપચારની તેા જરૂર છે જ.

બનતાં સુધી પાણી છેાડી દેવું. ન જ રહી શકાય તેા લીલાં નાળિયેરનું પાણી પીવું. લીલાં નાળિયેર ન મળે તેા સૂકાં નાળિયેરનું પાણી પણ ચાલે; અથવા સેાડાવેાટર લેવાય. એટલું જ નહિ, પણ સેાડાવેાટરમાં દૂધ મેળવીને પણ પીવાય. એમ છતાં કદાચ પાણી પીવું પડે તેા ઉકાળીને પાકું કરેલું પાણી બહુ જ થેાડા પ્રમાણમાં પીવું કે કેાગળા કરવા.

સેાજા માટે એક બીજો ઉકાળેા પણ છે.

દશમૂળ શેર	૦॥	આ બધાંને આખાંભાગાં ખાંડીને તેના આઠ ભાગ પાડવા.
સાટોડીનાં મૂળ	૪ તોલા	
ગળો	૨ તોલા	
હરડેની છાલ	૨ તોલા	
સૂંઠ	૨ તોલા	
દેવદાર	૨ તોલા	

ઉપર્યુક્ત ઉકાળો પાછળ બતાવેલી રીતે તૈયાર કરી, સવાર–સાંજ પીતી વખતે તેમાં ભેંસો ગુગળ ૦। તોલો, તથા ગૌમૂત્ર ૨॥ ભાર નાખીને પીવો. પાંડુ અને સોજા માટે ગૌમૂત્ર અમૃત છે. એનાથી યકૃત સુધરે છે અને પેશાબ છૂટે છે. સોજા માટે આ ઉકાળો બહુ જ સરસ છે. વળી પાંડુ–ફિકાશ મટવા માટે બપોરે–મંડૂર ભસ્મ વાલ ૨ થી ૪ મધમાં ચાટવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. અથવા નીચે પ્રમાણે મિશ્રણ લેવું જરૂરી છે:

મંડૂર ભસ્મ	૨ વાલ	મેળવી બે પડીકાં બનાવી, રોજ બપોરે અને રાતે અથવા ઉકાળા સાથે મધમાં ચાટવાં.
શંખ ભસ્મ	૧ વાલ	
પ્રવાલ ભસ્મ	૦॥ વાલ	
કપુરકાચલીનું ચૂર્ણ	૪ વાલ	

આનાથી પાંડુ, શોથ, વગેરે મટીને શરીરમાં શક્તિ આવે છે. આ દવાઓ દરેક સારા વૈદ્યને ત્યાં કે પ્રતિષ્ઠિત ફાર્મસીઓમાંથી મળે છે.

એ સોજા સાથે ઝાડા હોય તો નીચે પ્રમાણે ઉપાયો કરવા. કેમકે ઝાડા સાથેના સોજામાં ઉપરના ઉપાયો કરવાના નથી. એની ચિકિત્સા તદ્દન જુદી છે.

ઝાડા સાથે સોજા માટે ઔષધોપચાર:—

દશમૂળ	શેર	૦॥
સૂંઠ	તોલા	૨
અતિવખની કળી	તોલા	૨
મોથ	તોલા	૨

કરિયાતું	તોલા	૨
ગળો	તોલા	૨
કડાછાલ	તોલા	૨

આ તમામ ઓસડીયાંને પાછળ લખેલી રીતે ખાંડી, આઠ ભાગ પાડી, પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉકાળો સવાર સાંજ પીવાથી ઝાડા સાથેના સોજા મટી જાય છે.

ઝાડા સાથેના સોજામાં પણ દુગ્ધોપચાર જરૂરી છે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. વળી આ ઉકાળા ઉપરાંત સુવર્ણ પર્પટી અથવા પંચામૃત પર્પટી એમાંથી જે મળી શકે તે ૦॥ વાલ, તેમાં શેકેલ ઓથમી જીરાનું ચૂર્ણ ૨ વાલ મેળવી, ખૂબ વાટીને બે પડીકાં બનાવી, સવાર સાંજ મધમાં ચાટવી, અને ઉપર ઉકાળો અનુપાન તરીકે પીવો. થોડા વખત પછી પર્પટીનું પ્રમાણ વધારી બમણું કરવું. ઓથમીજીરાનું પ્રમાણ પણ વધારવું. એમ વધારેમાં વધારે પર્પટી આખા દિવસમાં એક વાલ, અને ચાર વાલ શેકેલ ઓથમીજીરાનું ચૂર્ણ લેવું.

આ પ્રયોગથી ઝાડા, સંગ્રહણી અને સોજા ત્રણેય મટી જાય છે. મતલબ કે, ઝાડા સાથે સોજા હોય તો અને ઝાડા વગર સોજા હોય તો તેમાં આ બેઉ જુદા જુદા પ્રયોગો વિવેકબુદ્ધિ વાપરીને કરવા. સિવાય આવાં દર્દો વિષે આ લેખકને ખુલાસા પુછાવી શકાશે અને સલાહ પણ લઇ શકાશે.

સુવારોગ, સોજા, અતિસાર, સંગ્રહણી, પાંડુ, વગેરે રોગોમાં ખૂબ લાંબી મુદત એટલે ત્રણથી ચાર મહિના સુધી પરહેજી પાળવી ને દવા લેવી પડે છે. તો જ દર્દ ઉથલો મારતું નથી, અને સંપૂર્ણ નિર્મૂળ થાય છે.

સુવાવડીને દરેક વખતે દશમૂળયુક્ત દેવદાર્વાદિ ક્વાથ પાવાનું ચૂકવું નહિ. એથી આવાં દર્દો થવાની જરીકે ધાસ્તી રહેતી નથી.

સુવાવડ પછી પણ બાળક ધાવે ત્યાં સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવાની ખાસ જરૂર છે. હમેશાં સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થા અને બાળક ધવરાવવાનું કામ, ઉછેર, પરિશ્રમ અને એ બધાંને કારણે ખૂબ લાંબા ગાળા સુધી બ્રહ્મચર્યની ખાસ જરૂર હોય છે. સ્ત્રીઓને માથે આ બોજો હોવાથી એની શરીરની શક્તિ વિષયસેવનમાં ઓછાંમાં ઓછી ખર્ચાવી જોઈએ.

સ્ત્રીઓને લાંબા ગાળાનું બ્રહ્મચર્ય ન પળાવાને કારણે પ્રસવનો બોજો વારંવાર પડે છે. એથી સ્ત્રીઓ અને બાળકો દિન પ્રતિદીન રોગી અને નિર્બળ બનતાં જાય છે; અને જનેતા તથા બાળકનું મરણપ્રમાણ પણ વધ્યું છે. આ વિષે ખૂબ વિચાર કરવાની અને સમજવાની જરૂર છે. મહર્ષિ ટોલ્સ્ટોયના મતાનુસાર 'સ્ત્રીઓને ધારાસભામાં સમાનતા કે સ્વાતંત્ર્ય આપવાની જરૂર કરતાં પણ ખરી જરૂર તો, એને સ્વતંત્રતા આપવાની છે શયનગૃહમાં, કે જેથી એની ઇચ્છા વિના પુરુષ એની ઉપર વિષયસેવનનો બોજો નાખી ન શકે, અથવા પરાણે એની વાસનાને જાગૃત કરી ન શકે.' સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થામાં, સ્તનયંધ્યાવસ્થામાં (બાળક ધાવતું હોય ત્યારે) વિષયવાસના પ્રાયઃ થતી નથી, અને કદાચ થાય તો પણ તે પુરુષપ્રેરિત-કૃત્રિમ હોય છે. સ્વયં સ્વાભાવિક વાસના સ્ત્રીને કયારે થાય છે એનો પુરુષોએ અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે; અથવા તે બાબતમાં સ્ત્રીને સ્પષ્ટ કહેવાનો અધિકાર આપવો જોઈએ.

આ લેખમાં આવા રોગોના જરૂરી ઉપાયો બતાવ્યા છે, પરંતુ જ્યારે દર્દ જરાક ગંભીર સ્વરૂપ પકડે એટલે તરત જ સારા અને અનુભવી વિદ્વાન વૈદ્ય દાક્તરની સારવાર નીચે દર્દીને મૂકી દેવામાં જ લાભ છે.

ગમે તેવા વૈદ્યની પાસેથી આ દવાઓ ખરીદવી નહિ અને એવા અણઘડ વૈદ્યોની સારવારમાં સુવાવડીને મૂકવી પણ નહિ.

અનેક સ્ત્રીઓને પોતાના ખપ્પરમાં ભરખી જનાર

સુવારોગ

પ્રજનન એ તો સ્ત્રીઓનું સાહજીક કાર્ય છે. એને માથે કુદરતે માતા થવાની ફરજ નાખીને નારીશરીરની રચના જુદી રીતે કરેલી છે. માતા બનતાં પહેલાં દરેક સ્ત્રીને સુવાવડમાંથી પસાર થવું પડે છે. વૈદ્યકશાસ્ત્ર તો માને છે કે, પ્રસૂતિ એ તો પ્રાકૃતિક ક્રિયા છે: કુદરતી હાજત જેવી સ્વાભાવિક છે. દરેક પ્રસવ પછી સ્ત્રીનું શરીર વધારે તંદુરસ્ત, સુદૃઢ, બળવાન અને સુંદર બનવું જોઈએ, પરંતુ અત્યારે તો એથી તદ્દન વિપરીત દશા જોવામાં આવે છે. પ્રત્યેક પ્રસૂતિમાં જનેતા દિન પ્રતિદિન નબળી અને માંદી બનતી જાય છે અને મૃત્યુ તરફ ઘસડાય છે, પણ જૂના જમાનાની સ્ત્રીઓ ગામડામાં સુવાવડ ખાઈને તાજીમાજી અને પુષ્ટ થઈને ફરે છે.

અત્યારની સ્ત્રીઓની ખેદજનક સ્થિતિ આપણી અનુચિત રહેણી-કરણી, ખોરાક અને અજ્ઞાનતાને આભારી છે.

સુવારોગને વિષે લખવું એ મહા દુર્ઘટ કાર્ય છે, કારણ કે સુવાવડમાં થતા રોગો ઘણા છે અને તે પૈકી કેટલાક તો એવા મહા ભયંકર તથા પ્રબળ છે કે તેની સારવાર ઘરમેળે કે માત્ર લેખ વાંચ્યા ઉપરથી કરી શકાય નહિ, પરંતુ અનુભવી વૈદ્ય, દાકતર કે નર્સ દ્વારા જ ચિકિત્સા કરાવવી પડે. આપણે એવા ગંભીર રોગો છોડી દઈને, જે રોગોને કે લક્ષણોને સામાન્ય જનતા 'સુવારોગ' તરીકે ઓળખે છે એની ચર્ચા કરીશું. અલબત્ત, પ્રસુતાના કોઈ કોઈ એવા ભયાનક રોગોનો નામનિર્દેશ અને જરૂર પૂરતી ઉપયોગી સૂચનાઓ ચેતવણી તરીકે આ લેખમાં આવ્યા વગર નહિ જ રહે.

સાધારણ રીતે સુવાવડમાં થતા દરેક રોગને 'સુવારોગ' એવું નામ આપી શકાય, આયુર્વેદમાં પણ એવો એક મત છે કે, પ્રસૂતિ પછી ચાર કે છ માસ સુધી થનારા દરેક રોગને સુવાવડીના રોગો ગણીને એની ચિકિત્સા કરવી.

છતાં ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં સૂતિકારોગનાં ખાસ વિશિષ્ટ લક્ષણો દર્શાવી એના ઔષધોપચાર પણ વર્ણવેલા છે.

આ દેખીતા વિરોધાભાસવાળા મતનું સમાધાન અથવા એક-વાક્યતા એ છે કે, સુવાવડ આવી ગયા પછી ચાર કે છ માસ સુધીમાં ગમે તે રોગ થયો હોય, તો પણ એ સ્ત્રીના ગર્ભયંત્રની વિકૃતિને પરિણામે કે ગર્ભાશયના કોઈ રોગરૂપે આ થયું છે કે કેમ, એની પરીક્ષા દવા કરનાર ચિકિત્સકે કરવી.

સુવાવડીના કેટલાક રોગો એક્યુટ—ઉગ્ર હોય છે અને કેટલાક રોગો ક્રોનિક—પુરાતન બને છે. પ્રસૂતિના પ્રબલાવસ્થાના રોગો તો સુયોગ્ય વૈદ્ય દાક્તરને સોંપી દેવામાં સલામતી છે. જીર્ણાવસ્થાને પામેલાં લક્ષણોવાળા રોગને નામે જેને પિછાનવામાં આવે છે એનું નિદાન અને ચિકિત્સા આ લેખમાં આપણે કરવાની રહે છે.

બહુધા સુવારોગ થવાનાં કારણો સગર્ભાવસ્થામાંથી ઉત્પન્ન થયેલાં હોય છે, અને શરીરમાં અવ્યક્તભાવે પડેલાં હોય છે. કેટલીક વાર તો સગર્ભાવસ્થાના રોગોની ઉપેક્ષા કરવાથી અથવા કુપથ્ય કરવાથી પરિણામે સુવારોગ લાગુ પડે છે

તાવ, ખાંસી, પાંડુ, શીતાંગ, હાથે પગે મોઢે અને આંખે થેથર—સોજા, ઉધરસ, ઝાડા કે કબજીઆત, નબળાઈ, શ્વેત પ્રદર કે લોહીવા, માથાનો દુ:ખાવો, કમર અને વાંસાની ફાટય, કળતર, અનિદ્રા, બેચેની, પેટ તથા પેડુની વેદના, મંદાગ્નિ, અરુચિ, અજીર્ણ, હાથ પગ અને આંખોનો દાહ, ઈત્યાદિ સુવારોગનાં સર્વસામાન્ય લક્ષણો છે. આ ચિહ્નો બહુ લાંબો વખત રહેવાથી અને સુયોગ્ય ચિકિત્સા

કે ઔષધોપચાર નહિ થવાથી, તેમ જ કુપથ્ય સેવન કરવાથી તેને પરિણામે ક્ષય થાય છે. ઘણી સ્ત્રીઓને માટી ખાવાની કુટેવમાંથી પણ સુવારોગ જન્મે છે. આ રોગમાં લીવર–યકૃત્ અને બરોળની ગાંઠનો સોજો પણ હોય છે.

આ સિવાય સુવાવડ પ્રસંગે કેટલાક પ્રબળ અને ભયંકર રોગો પણ થાય છે. જેવા કે:—(૧) પ્રસવ વખતે અથવા પ્રસવ પછી સખત જ રક્તસ્રાવ. આને લીધે સુવાવડીનો જીવ જોખમમાં આવી પડે છે. કેમ કે બહુ લોહી શરીરમાંથી ચાલ્યું જવાને લીધે હૃદય બંધ થઇ જવાની ધાસ્તી રહે છે, કારણ કે સગર્ભાવસ્થામાં માતાના લોહીમાંથી જ બાળક રચાયું અને પોષાયું હોય છે, એટલે પ્રસૂતા રક્તાલ્પતાને લીધે પ્રથમથી જ ફીકી તો પડેલી હોય છે જ.

આવે પ્રસંગે તાત્કાલિક સારવાર તરીકે સુવાવડીના ખાટલાને પગ તરફ પાંગતે પાયા નીચે બે મોટા ઈંટના કે લાકડાના કકડા મૂકીને ઓશીકા તરફ ખાટલો ઢળકતો રાખવો. પેડુ ઉપર કાળી માટીનો રોટલો કરીને મૂકવો અને વારંવાર માટી બદલાવ્યા કરવી, અથવા પેડુ ઉપર બરફ ભરીને આઇસબેગ ફેરવવી; અને વિના–વિલંબે સારા દાક્તર–વૈદ્યની તથા નર્સની સલાહ લેવી. જો એમાં ઢીલ થવાનો કદાચ સંભવ હોય તો કામચલાઉ નીચે પ્રમાણે ઉપાયો કરવા:

સાચું નાગકેસર બબ્બે વાલ દિવસમાં ત્રણથી છ વખત મધ–સાકર સાથે ચટાડવું. અથવા બબ્બે વાલ સાચી રસવંતી અઘોળ દૂધમાં ઘુંટીને સુવાવડીને પાવી.

અથવા કેલકરફ્લોર, ફેરમફોસ, કાલીમ્યુર, કાલીફોસ દરેકનાં ૧૨ x (એના પાવરની સંજ્ઞા છે) (માત્રા—દસ દસ ગ્રેઇન દરેક લેવાં.) એક શીશીમાં નાંખી એમાં ત્રણ ઔંસ સાધારણ ગરમ પાણી

નાંખી ઓગાળવું. એમાંથી દિવસમાં ત્રણવાર પાવું. આ બાયો-કેમીનો પ્રયોગ પણ સરસ છે.

ઉપર બતાવેલા ત્રણ ઉપાયો પૈકી એકાદ ઉપાય વૈદકીય સારવાર મળતાં સુધી રાહત તરીકે કરવો.

(૨) પ્રસૂતાનો ચેપી ભયંકર તાવ અને *સનેપાતઃ—આ તો સેપ્ટીક ફીવર છે. એમાં ટાઢ વાઈને સખ્ત તાવ ચડી આવે છે. દર્દી બકે છે, બેભાન બને છે અને યોનીમાર્ગેથી નીકળતો સ્રાવ દુર્ગંધ મારે છે. એ રોગ એક ક્ષણની પણ ઉપેક્ષા કરવા જેવો નથીઃ સદ્યોમારક છે. એટલે આવા દર્દીને કાં તો પ્રસુતિગૃહમાં કે હોસ્પીટલમાં ફેરવવી જોઈએ. અથવા સારા દાકતર—વૈદ્યની દેખરેખ નીચે નર્સ દ્વારા પરિચર્યા અને ચિકિત્સા કરાવવી જોઈએ. છતાં આવો તાવ ચડે કે તરત જ અથવા એના પ્રાથમિક લક્ષણ તરીકે અનિદ્રા કે માથાનો દુઃખાવો અથવા બેચેની માલૂમ પડે કે તરત જ ઉપર કહ્યું તેમ યોગ્ય સારવાર કરવાનો પ્રબંધ કરવો, પરંતુ એ મળે ત્યાંસુધી પણ બેદરકાર રહેવા જેવો આ રોગ નથી, એટલે વિના—વિલંબે નીચે પ્રમાણે પગલાં લેવાં.

સુવાવડીના ખાટલા પાસે સ્વચ્છતા રાખવી, શેક માટે રાખના ઢગલા કે છાણાંનો ધૂમાડો સદંતર ત્યાગી દેવો. દર્દીને પ્રવાહી ખોરાક ચા કોફી—ઉપર રાખવી, બીજો ખોરાક બંધ કરી દેવો અને માથા ઉપર બરફ મૂકવાનું શરૂ કરી દેવું, અને પહેલી તકે નર્સને બોલાવી યોનિમાર્ગની તપાસ કરાવીને ડુશ આપવાની કે જંતુઘ્ન પોતાં મૂકવાની ગોઠવણ કરવી. આ રોગમાં દશમૂળ ક્વાથ ઘણું સરસ કામ કરે છે. ચાર તોલા દશમૂળ આખાંભાગાં ખાંડી એને દોઢ શેર પાણીમાં

* આવા રોગો માટે હાલમાં એલોપથીમાં પ્રોન્ટોસીલ, સીબાઝોલ, સલ્ફાડાયાઝીન, વગેરે સલ્ફાગ્રુપની દવાઓ વપરાય છે, અને હવે પેનીસીલીનનો પણ ઉપયોગ થાય છે.

માટીના વાસણમાં કે કલાઇવાળી તપેલીમાં ધીમે તાપે ઢાંકયા વગર ઉકાળી, નવટાંક પાણી બાકી રાખી ઉતારીને પાવું, અને કૂચા પાછા બીજે ટંકે એવી જ રીતે ઉકાળીને પાયા પછી ફેંકી દેવા. આવી કડાકૂટ કોઈ કારણે ન બની શકે તો ઝંડુ ફાર્મસીમાં દશમૂળ ક્વાથ-સાર (પ્રવાહી)ની શીશી તૈયાર મળે છે તે લાવીને વાપરવી. જો મળી શકે તો આ ઉકાળામાં સૂર્યતાપી શુદ્ધ શીલાજીત બેથી ચાર વાલ તથા 'પ્રતાપલંકેશ્વરરસ' એકથી બે વાલ મેળવીને પાવો. સવાર-સાંજ દશમૂળ ક્વાથ, પ્રતાપલંકેશ્વરરસ અને શીલાજીત આપવાં, અને બપોરે તથા રાત્રે બાયોકેમીક દવાઓ નીચે પ્રમાણે આપવી:

ફેરમફોસ ૧૨ x ૬ ગ્રેઈન કાલીમ્યુર ૧૨ x ૧૦ ગ્રેઇન કાલીફોસ ૧૨ x ૧૫ ગ્રેઇન પાણી (સાધારણ ગરમ) ૨ ઔંસ	બપોરે અને રાત્રે સૂતી વખતે પાવું.

આ સારવાર તાત્કાલિક રાહત માટે છે. ખરી રીતે તો ઉપર જણાવ્યું એમ જવાબદાર અને જાણકાર ચિકિત્સકની સીધી દેખરેખ નીચે જ ચિકિત્સા તથા સારવારનું કામ લેવામાં સલામતી છે.

(૩) પ્રસવ પછી ખાલી પેટ થવાથી પેટમાં તથા પેડૂમાં વાયુ ભરાય છે અને શૂળ આવે છે, હાથપગ તૂટે છે, પેશાબ ઉતરતો નથી અને વારંવાર હાજત થયા કરે છે, ઉનવા બળે છે. એને આયુર્વેદની પરિભાષામાં 'મક્કલ શૂલ' કહે છે. આ અતિ વેદના-દાયક રોગ હોવા છતાં ગંભીર કે ભયંકર નથી. આનો સાદો ઉપાય એ છે કે, જ્યાંસુધી આ પીડા ન મટે ત્યાંસુધી પ્રવાહી ખોરાક ઉપર રહેવું અને નીચે પ્રમાણે ઉપાય કરવો:

સોડા બાય કાર્બ ૬ વાલ જવખાર સાચો ૩ વાલ શીલાજીત સૂર્યતાપી શુદ્ધ ૧॥ વાલ પાણી કે સુદર્શનનું પ્રવાહી ૩ ઔંસ	દિવસમાં ત્રણ વાર

—અથવા—

કેલકર ફોસ ૧૦ ગ્રેઇન (૧૨x)		
કાલી ફોસ ૧૦ ગ્રેઇન (૧૨x)		
મેગ ફોસ ૧૦ ગ્રેઇન (૧૨x)	}	દિવસ અને રાતમાં ૬ વખત
નેટ્રમ ફોસ ૧૦ ગ્રેઇન (૧૨x)		
નેટ્રમ સલ્ફ ૧૦ ગ્રેઇન (૧૨x)		
પાણી ૬ ઔંસ (સાધારણ ગરમ)		

દર ચાર ચાર કલાકે એક ભાગ પીવો.

(૪) સુતિકોન્માદ—સુવાવડનું ગાંડપણ. આ પણ પ્રાયઃ સેપ્ટિક ફીવરના પરિણામે જીર્ણાવસ્થામાં સનેપાતના રૂપમાંથી ફેરવાઇને ગાંડ-પણના રૂપમાં પરિણમે છે. આ રોગમાં 'સર્પગંધા' ઘણું સારૂં કામ કરે છે.* પરંતુ આ દવા સારા વૈદ્યની સલાહ લઈને વાપરવા જેવી છે. આ ગાંડપણમાં સ્ત્રીઓ મોટે ભાગે આત્મહત્યા કરવાના આવેશવાળી બને છે, માટે જ્યાંસુધી તદ્દન આરામ ન થાય ત્યાંસુધી એની ખાસ દેખરેખ રાખવી અને રેઢી મૂકવી નહિ; તેમ જ એના બાળકને તે મારી ન નાખે એ પણ ધ્યાનમાં રાખવાનું હોય છે. સુવાવડીનું ગાંડપણ એવું વિચિત્ર છે કે, કાં તો એ પોતે મરી જવાનો પ્રયત્ન કરે છે અથવા પોતાના બાળકને મારી નાખે છે! માટે આ બે બાબતો તરફ આવે પ્રસંગે બહુ જ લક્ષ રાખવાની જરૂર છે. મગજને પોષણ મળે એવો સાત્ત્વિક અને ઊંઘ લાવનાર ખોરાક હોવો જોઈએ. મુખ્યત્વે ગંઠોડાવાળું દૂધ પાવું અને તેમાં બ્રાહ્મી ઘૃત એકાદ તોલો મેળવીને આપવું. સિવાય 'કાલીફોસ' નામની બાયોકેમીક દવા બહુ અકસીર છે. ૧૨ x થી શરૂ કરી પછી ૩૦ x, ૧૦૦ x, કે ૨૦૦ x સુધી આપવાથી ગાંડપણ સદાને માટે નાબૂદ થઇ જાય છે. આવા દર્દમાં કાલીફોસનો ડોઝ ૧૦ ગ્રેઇનથી ૩૦ ગ્રેઇન સુધી અપાય છે.

---

* નેવળીના પાનના રસની સાથે સર્પગંધા વાપરવાથી ગાંડપણમાં ઘણો સારો ફાયદો થયેલો માલૂમ પડયો છે.

આટલા એકયુટ-ઉગ્ર સુવાવડીના રોગોની ચર્ચા કરી. હવે આપણે મૂળ સૂવારોગની ચિકિત્સા ઉપર આવીશું.

આગળ કહેવાઈ ગયું છે કે, સગર્ભાવસ્થામાં અને સુવાવડ પ્રસંગે કરેલી ભૂલોને લીધે સુવારોગ થાય છે. આપણે આ બાબતમાં ઘણા અજ્ઞાન છીએ. સગર્ભાવસ્થામાં શી રીતે રહેવું જોઇએ, એ આગળના કેટલાક લેખોમાં કહેવાયું છે. સુવાવડ શી રીતે કરવી જોઈએ, નવી રીતે કે જૂની રીતે? એમાં કઈ રીત પસંદ કરવા જેવી છે, અનુસરવા જેવી છે, અથવા તો એ બંને રીતોમાંથી કેટલું ગ્રહણ કરવા જેવું છે અને કેટલું છોડી દેવા જેવું છે, અને બંનેનો સમન્વય કેવી રીતે કરીને સ્ત્રીઓને આવાં ભયંકર દર્દોમાંથી બચાવી શકાય એ વિષે પૂર્વે ઘણું કહેવાઈ ગયું છે, એટલે હવે અહીં તો સ્ત્રીઓના ‘ સુવારોગ ’ પૂરતું જ આ પાનાંઓમાં લખવાનું છે.

આ સિવાય બીજા સુવાવડીના ભયંકર રોગો--જેવા કે સૂતિકાનો ધનુર્વા–આંચકા, સૂતિકાસંન્યાસ–મૂર્ચ્છા, ઉપરાંત ગર્ભાશય ઉલટાઇ જવું, ફાટી જવું, વગેરેની ચિકિત્સા તો ઘરમેળે થઇ શકતી નથી. આવા રોગો વખતે હોસ્પીટલ અથવા સારા વૈદ્ય–દાક્તરની સારવાર નીચે જ મૂકવાની જરૂર છે. વળી પ્રસવ થયા પછી જો મેલી–ઓર ન પડે, કે પડતાં વાર લાગે અથવા ગર્ભમાં બાળક મરી ગયાની શંકા હોય તો પણ વગર–વિલંબે સારી સારવાર લેવી; નહિ તો પ્રસૂતાના જીવનું કેટલીક વાર જોખમ થઇ જાય છે.

સુવાવડની શરૂઆતથી જ જો દશમૂળયુક્ત દેવદાર્વાદિ ક્વાથ પાવાનું શરૂ કર્યું હોય તો સુવાવડીને બનતાં સુધી કોઇ પણ રોગ થવાની કે સુવારોગમાં સપડાવાની ભીતિ રહેતી નથી. આ ઉકાળો ઘણો અકસીર છે. એનાથી ગર્ભાશયમાં રહેલો બગાડ નીકળી શરીર શુદ્ધ થાય છે. તાવ, ખાંસી, કફ, પેડુનો દુઃખાવો, માથાના સણકા, કેડની ફાટય, ઊલટીઓ વગેરે ઘણાં દર્દો મટે છે. જ્યાં જ્યાં દેશી વૈદકનો અથવા દેશીવૈદાનો પ્રચાર છે ત્યાં તો આ ઉકાળો પાવાનો

ચાલ પડી ગયો છે અને એને લીધે ઘણી સુવાવડીઓ બચી પણ જાય છે. આ ઉકાળો શાસ્ત્રીય હોવો જોઇએ. કેટલાક શહેરોમાં ગાંધીઓ ગમે તેવાં ઓસડીઆં નાખી સુવાવડીના ઉકાળાને નામે વેચે છે. એનાથી તો લાભને બદલે હાનિ થાય છે. આવા ઉકાળાથી સુવાવડીનું પેટ પણ છૂટી પડે છે અને ઝાડા થઇ જાય છે. આ ઉકાળાનો પાઠ નીચે મુજબ છે:

દશ મૂળ	રૂા. ૧૨ાા ભાર	આખા ભાગનું ખાંડી દસ ભાગ પાડવા. એક ભાગ બે ટંક ઉકાળી ફેંકી દેવાનો છે. દોઢ શેર પાણી મૂકવું અને અઢી ભાર રહે ત્યારે ઉતારી લેવું. ઉકાળો માટીના ઠામમાં કે કલઇવાળી તપેલીમાં ઢાંકયા વિના ધીમે તાપે કરવો, અને કાચના વાસણમાં કાઢવો. આ ઉકાળો દસ દિવસને માટે છે.
દેવદાર	રૂા. ૧ા ,,	
વજ	રૂા. ૧ા ,,	
સાચો ઉપલેટ સુગંધી	રૂા. ૧ા ,,	
લીંડીપીંપર	રૂા. ૧ા ,,	
સૂંઠ	રૂા. ૧ા ,,	
મોથ	રૂા. ૧ા ,,	
કરીઆતું	રૂા. ૧ા ,,	
કડુ*	રૂા. ૧ા ,,	
ધાણા	રૂા. ૧ા ,,	
હરડેની છાલ*	રૂા. ૧ા ,,	
ગજપીંપર	રૂા. ૧ા ,,	
ભોરીંગડીનાં મૂળ	રૂા. ૨ાા ,,	
ગોખરૂ	રૂા. ૧ા ,,	
ધમાસો	રૂા. ૧ા ,,	
અતિવખની કળી	રૂા. ૧ા ,,	
ગળો	રૂા. ૧ા ,,	
કાકડાશીંગી	રૂા. ૧ા ,,	
શાહજીરૂં	રૂા. ૧ા ,,	
કાયફળ	રૂા. ૧ા ,,	

આ ઉકાળો દોઢેક માસ પાવાથી સુવાવડીનું શરીર સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત બને છે, અને સુવારોગનો એક પણ ઉપદ્રવ થતો નથી, અને રહેતો નથી. આ ઉકાળો પીતી વખતે તેમાં સૂર્યતાપી શુદ્ધ શીલાજીત બબ્બે વાલ મેળવવાથી ઘણો સારો ફાયદો થાય છે.

ઉંઘ સરસ આવે છે. માથું ઠંડું રહે છે, અને સેપ્ટિક ફીવર થવાની બીક રહેતી નથી. જો કે આ ઉકાળાથી કોઇ કોઈ સ્ત્રીને ઝાડા થાય છે કે પેટમાં આંકડી પણ આવે છે, પરંતુ એનાથી એકંદર તો ફાયદો જ થાય છે. પરિણામે થોડા દિવસોમાં ઝાડા એની મેળે બંધાઈ જાય છે; છતાં જો ઝાડા ન ખમી શકાય તો કડુ અને હરડેની છાલ કાઢી નાંખવાં. એ એની ઉપર ધ્યાન ખેંચવા માટે * જેવું ચિન્હ મૂકેલું છે. જો સાદા તાવની સાથે કફની ઉધરસ હોય તો રૂપિયાભાર અથવા અધોળ આદુ અને રૂપિયાભાર અરડુશીનાં પાન બંને વાટી, રસ કાઢી, તેમાં થોડું મધ નાખીને એકાદ બે વાર આ ઉકાળા સાથે પીવાથી એના વડે કફ કે ન્યુમોનિયા પણ મટે છે. છાતીમાં કફ જેવું હોય તો અળશીના લેપની ડબી આવે છે, એમાંથી લેપ કરવો, અથવા જો ગરમીની ગળાની ખાંસી જેવી ઉધરસ હોય તો શિતોપલાદિ ચૂર્ણ બેથી ચાર વાલ મધમાં ચટાડવું.

કોઇ કોઇ પ્રસુતીને સુવાવડમાં ઝાડા થઇ જાય છે, અને સાથે ઝીણો તાવ રહે છે, અને મોઢું પણ આવી જાય છે; એને માટે આ નીચે આપેલો બીજો ઉકાળો કરવો.

સૂંઠ અતિવખની કળી મોથ કરિયાતુ ગળો કડાછાલ	દરેક સરખે ભાગે લઇ, આખાં-ભાગાં ખાંડી, બેથી ચાર તોલાની એક પડીકી બનાવી, દોઢ શેર પાણીમાં ઉકાળી, નવટાંક કે અધોળ પાણી રાખી, ઉતારી ગાળીને પીવું.

એક ભાગ બે ટંક પીવો. આવા ઉકાળા એકાદ મહિના પીવાથી ઝાડા અને તાવ બંને મટી જાય છે. જો ઝાડા સાથે હાથ, પગ કે મોઢા તથા આંખોની થેથર હોય તો આ ઉકાળામાં દશમૂળ મેળવવાં. એટલે કે બે તોલા ઉપરનાં ઓસડીઆં અને બે તોલા દશ-મૂળ એમ મેળવીને ચાર તોલાની પડીકી બનાવવી.

ઘણું કરીને આ બધા ઉકાળાઓના સાર—પ્રવાહીઓની શીશીઓ

ફાર્મસીઓમાંથી તૈયાર પણ મળી શકે છે. જેઓ આવી કડાકૂટ કરવા ન માગતા હોય તેમને એ વાપરવાની સલાહ છે; પરંતુ ઘરે તૈયાર કરેલા ઉકાળા જેવો ફાયદો થતો નથી. પહેલા ઉકાળાને દશમૂળયુક્ત દેવદાર્વાદિ ક્વાથ કહે છે અને બીજા ઉકાળાને નાગરાદિ ક્વાથ કહે છે. દશમૂળ મેળવવાથી દશમૂળયુક્ત નાગરાદિ ક્વાથ પણ કહેવાય છે. મેં આ ઉકાળાઓ સેંકડો પ્રસૂતાઓ ઉપર વાપરીને અનુભવસિદ્ધ ખાતરી કરી છે.

સુવાવડીના કોઈ પણ રોગમાં તાવ, ઝાડા કે ખાંસીમાં ખોરાક ભારે લેવાતો હોય તો બંધ કરી દેવો. બનતાં સુધી પ્રવાહી જ ખોરાક, ચા, કોફી કે ગાયનું દૂધ, (સુવાવડીને દૂધ આપવામાં કશો વૈદ્યકીય ગેરફાયદો નથી, માટે પ્રતિબંધ રાખવાની જરૂર નથી. સુવાવડમાં દૂધ ન ખવાય એ એક વહેમ છે.) કોળું, મગનું પાણી, સાંધાલૂણ નાખીને આપી શકાય, અને તાવ વગેરે રોગ મટયા પછી એકા રાંધેલા ભાત કે પાણીમાં રાંધેલી સાબુચોખાની કાંજી કે શેકેલ ઘઉં-મગનું જાવળું કે મગની દાળ, આખા મગનું ઓસામણ કે કણકી, એવો હલકો ખોરાક આપવો. જ્યાંસુધી તાવ આવતો હોય કે સુવારોગનાં લક્ષણો દેખાતાં હોય, ત્યાંસુધી પ્રવાહી કે હલકો ખોરાક જ આપવો. પણ ગળપણ, ઘી કે શીરો-રાબ એવું કશું આપવું નહિ. રોગનાં લક્ષણો મટયા પછી, શરીર નીરોગી થયા પછી, પૌષ્ટિક ઘીવાળો કે માદક પદાર્થ આપવામાં વાંધો નથી. સુવાવડીના શરીરમાંથી લોહી ઘણું વહી ગયું હોય છે અને વાયુની વૃદ્ધિ થઇ હોવાથી વિના કારણ લાંઘણ કરાવવાની જરૂર નથી, એ પણ લક્ષમાં રાખવા જેવી હકીકત છે.

હવે સુવારોગની ફિકારા અને થેથરમાં ઉકાળાઓ ઉપરાંત મંડૂર ભસ્મ વાલ ૦॥, પ્રવાલ ભસ્મ વાલ ૦॥, ઘા-પાષાણ-ગોદંતી ભસ્મ વાલ ૦॥, અને શિતોપલાદિ ચૂર્ણ વાલ ૧ મેળવી બે પડીકાં સવાર સાંજ મધમાં ચટાડવાં.

જો લીવર–બરોલની ગાંઠચો વધી હોય અને કબજીઆત રહેતી હોય તો આરોગ્યવર્ધની રસ વાલ ૧ થી ૨ સુધી રાત્રે સુતી વખતે દૂધમાં આપવો. પ્રદર જણાતું હોય તો લોહ શીલાજીતવાળી ચંદ્રપ્રભાગુટી ૨ થી ૪ દૂધ સાથે લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે. સુવાવડીની સામાન્ય નબળાઇમાં આંબળાના જીવનનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. એ ચાટણ આવે છે. એમાંથી રોજ સવારમાં ૦।। થી ૧ તોલા સુધી દૂધમાં લેવાથી શરીર સત્વર વળી જાય છે અને શકિત આવે છે. જો રકતપ્રદર કે લોહીવા જણાતો હોય તો સવારમાં સાચું નાગકેસર વાલથી બે વાલ સુધી માખણ–સાકરમાં ચાટવું અને સવાર–સાંજ જમ્યા પછી અશોકારિષ્ટ અર્ધો અર્ધો ઔંસ પીવાથી લાભ થાય છે.

જો પેટમાંથી પૂરો બગાડ ન નીકળ્યો હોય તો સવારમાં બેથી ચાર ગોળીઓ શીલાજીત લોહવાળી ચંદ્રપ્રભા દૂધ સાથે લેવી અને સવાર–સાંજ જમ્યા પછી કુમારિકાસવ ૦।।, ૦।। ઔંસ પીવો. સામાન્ય રીતે સુવારોગમાં જણાતાં ખાસ ખાસ લક્ષણોની ચિકિત્સા અહીં બતાવવામાં આવી છે,

જો સુવાવડમાંથી સંગ્રહણી થઇ જાય તો પંચામૃત પર્પટી કે સુવર્ણ પર્પટીના સેવન સાથે દૂધ કે છાશનો પ્રયોગ કરવો પડે છે.

અથવા લીવર–બરોલ વૃદ્ધિને પરિણામે જળોદર અને સોજા થાય છે. એમાં પણ દૂધનો પ્રયોગ કરવો પડે છે, ત્યારે જ આરામ આવે છે. આવા રોગોમાં સારા વૈદ્યની જ સલાહ અને દોરવણીથી દવા કરી શકાય છે. આ તો ચેતવણીરૂપે અહીં આ દર્દોનો ઉલ્લેખ કર્યો છે.

ઘણીવાર સુવાવડમાંથી ક્ષયનું દર્દ લાગુ પડે છે. શરીરમાં જીર્ણજવર આવે છે, ઉધરસનું ઠસકું લાગુ પડે છે, શરીર ઘસાતું જાય છે: આવું થાય ત્યારે સ્ત્રીને સંપૂર્ણ આરામ આપવો. ખુલ્લી હવામાં રાખવી. પચી શકે તેટલો દૂધ માખણ વગેરેનો પૌષ્ટિક

ખોરાક આપવો, ચોખા બેઠા રાંધેલા અને હાથઘંટીના લોટની માટીની તાવડીની કરેલી રોટલી આપવી. મતલબ કે સુપાચ્ય અને પૌષ્ટિક ખોરાક ઉપર તેને રાખી નીચેના પ્રયોગ ધીરજથી કરવા.

સુવર્ણ વસંતમાલતી રસ	વાલ	૦॥	બધું મેળવી બે પડીકી બનાવીને સવાર સાંજ એક એક પડીકી મધમાં ચટાડવી.
અભ્રક ભસ્મ (શતપુટી)	વાલ	૦॥	
સાબર શૃંગ ભસ્મ	વાલ	૦॥	
પ્રવાલ ભસ્મ	વાલ	૦॥	
મુક્તા ભસ્મ	વાલ	૦॥	
શંખ ભસ્મ	વાલ	૦॥	
ગળો સત્વ	વાલ	૦॥	
બારપહોરી પીપર	વાલ	૦॥	

બપોરે લોહ શીલાજીતવાળી ચંદ્રપ્રભા ગુટી ૨ થી ૪ અથવા શમશમની નંબર ત્રીજાની ગોળી ચારથી આઠ દૂધ સાથે આપવી. સવાર–સાંજ જમ્યા પછી દ્રાક્ષાસવ ૦॥, ૦॥ ઔંસ આપવો. રાત્રે સૂતી વખતે આંબળાનું જીવન અરધા તોલાથી એક તોલા સુધી દૂધ સાથે આપવું. અથવા જો બહુ કબજીઆત રહેતી હોય તો એને બદલે અગસ્ત્ય હરિતકી અવલેહ અર્ધાથી એક તોલા સુધી આપવો. આવા રોગમાં પણ માર્ગદર્શન પૂરતા જ ઉપાયો સૂચવ્યા છે. ખરી રીતે તો સારા વૈદ્યની સલાહ લેવી એ જ હિતાવહ છે.

સુવાવડ પછી ચાર છ મહિના સુધી ખટાશ, મરચાં, અથાણાં, રાયતાં, કઠોળ, ફરસાણ, ચેવડો વગેરે આચર–કુચર એવી હાનિકારક ચીજો ન ખાવી જોઈએ. વૈદકશાસ્ત્રની આ ખાસ ભલામણ છે. એ ફરમાવે છે કે આ નિયમો સુવાવડીએ પણ ઓછામાં ઓછા છ મહિના તો પાળવાની જરૂર જ છે. છાશ, કઢી કે કોકમ પણ ત્યાંસુધી ખાવાં નહિ જોઇએ. અત્યારની સ્ત્રીઓની મોટે ભાગે કમર અને માથું દુઃખવાની ફરિયાદ સુવાવડ પછી તરત જ ખટાશ ખાવાને આભારી છે.

સુવાવડ પછી પણ બાળક ધાવે ત્યાંસુધી બ્રહ્મચર્યની ખાસ જરૂર છે, એમ વૈદકશાસ્ત્ર કહે છે. આપણી સ્ત્રીઓની શારીરિક શક્તિ ક્ષીણ થવાની, ધાવણ ઘટવાની, પ્રદર થવાની, નબળાઇ જણાવાની, અને બાળકોના બાંધા દિન પ્રતિદિન નબળા થવાની ફરિયાદ એ સગર્ભાવસ્થામાં અને બાળક ધાવતું હોય ત્યારે પણ કરેલા વિષયસેવનનું જ પરિણામ છે, એ નિર્વિવાદ છે. સગર્ભાવસ્થાથી બાળક ધાવે ત્યાંસુધી સ્ત્રીઓએ કડક બ્રહ્મચર્ય પાળવાની જરૂર છે, એમ આયુર્વેદ માને છે. સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓને તો સુપ્રજનન માટે અને પોતાની તંદુરસ્તી માટે લાંબા ગાળાનું બ્રહ્મચર્ય પાળવાની ખાસ જરૂર છે. એ સમજવા માટે આપણે આગળ અવશ્ય ચર્ચા કરીશું. જો સ્ત્રીઓને સ્વેચ્છાથી (કારણ કે સ્ત્રીને સગર્ભાવસ્થામાં અને બાળક ધાવે ત્યાંસુધી વિષયવાસના થતી જ નથી.) પુરુષો લાંબા ગાળાનું બ્રહ્મચર્ય નહિ પાળવા દઇએ તો આપણી સ્ત્રીઓ અને બાળકોની અધોગતિ જ છે.

ધાવણનો અભાવ

અરે રે માતા ! તારા બાળકને જન્મથી જ ધાવણ નથી મળતું ! *

સવારે નિત્યકર્મથી મોડો પરવારીને દવાખાને જનારો હું રહ્યો. ગરજુ દર્દીઓ તો મારો આ દોષ ચલાવી લેતા, પરંતુ ગૃહરાજ્ઞીને એ દોષ ખૂંચતો. છતાં આવી ફરિયાદ ઘણા નામાંકિત ડાક્તરો સામે પણ હોય છે, એટલે આ રીતે પણ હું મારા મનથી તેવાઓની હરોળમાં મુકાઈને સંતોષ લેતો હતો.

પરંતુ ઔષધાલય બહુ નજીક હોવાથી મોડું થતાં દર્દીઓ ઘેર આવીને જ્યારે ખોટી થતાં ત્યારે ગૃહિણી મને કર્તવ્યનું ભાન કરાવવાનું ચૂકતી ન હતી.

આજે પણ સ્નાનાગારમાં અવાજ સંભળાયો: 'હજી શું કરો છો? જલદી કપડાં પહેરી તૈયાર થાઓ. એક બહેન તેમના પતિ સાથે પોતાના બાળકને બતાવવા આવેલાં છે.'

પરવારી બહાર આવીને જોયું તો હાથે પગે કૃશ અને મોટા પેટવાળું—કુદાનો આભાસ કરાવતું બાળક માતાના ખોળામાં ગરીબડી દશામાં પડયું હતું. માનું શરીર પણ ફીકું, દૂબળું અને માંદલું છે એ પહેલી જ નજરે જોતાં તરી આવતું હતું. મને—અજાણ્યાને જોતાં બાળક એકદમ રડવા લાગ્યું.

---

* मातुरेव पिबेन्स्तन्यं तत्परं देहवृद्धये ॥

બાળકે પોતાની માતાનું જ ધાવણ ધાવવું જોઈએ. એ જ એને માટે પરમ પોષણ છે અને દેહની વૃદ્ધિને માટે ઉપયોગી છે. (અષ્ટાંગ હૃદય શારીરસ્થાન)

તપાસ શરૂ કરતાં બાળકને બકારી આવી. એકી સાથે ઝાડા–ઉલટી થયાં, એથી બહેન શરમિંદાં પડી ગયાં. મેં કહ્યું: 'કશી ફિકર નહિં, સાફ થઇ શકશે. ગભરાયા સિવાય સારવાર કરો. થોડી વારે અલખાઈ ગયેલું છોકરું પુનઃ સ્વસ્થ થતાં મેં તબિયત તપાસીને બધી હકીકત જાણી લીધી.

આજારી બાળકની ઉંમર છ માસની પણ પૂરી નહીં હોય. જન્મસિદ્ધ હકકથી પ્રાપ્ત થતા માતાના ધાવણથી તે વંચિત હતું. ધવરાવ્યાથી માતાને નુકસાન થશે એવી દાક્તરની હિતકારક (?) સલાહથી, તેમ જ 'ધાવણ ખરાબ છે, બરાબર નથી આવતું' એવી ઢંગધડા વિનાની માન્યતાથી પ્રથમ વાસાથી જ એને દૂધ ઉપર ચડાવેલું. એ નહિ પચવાને લીધે આ બાળકની આવી દુર્દશા થઈ હતી.

મેં કહ્યું: 'આને દૂધ પચતું નથી, માટે તેને માતાના ધાવણ ઉપર રાખવાની અનિવાર્ય જરૂર છે.'

'પણ સાહેબ, એને ગાયનું દૂધ પાણી મેળવી, ઉકાળી, ઉપરની તર વાળી લઈ, અંદર ખાંડ સાકર નહિં પરંતુ ગ્લુકોઝ વીટામીન 'ડી' નાખીને આપીએ છીએ, અને એમાં સૂંઠ, લીંડીપીપર, ગંઠોડા, વાવડીંગ વગેરે ચીજો પણ નાખીએ છીએ. વળી સુવાનું પાણી, ચૂનાની આશ, ગ્રાઈપ–વોટર એ બધું ચાલુ જ છે. ધાવણ તો મુદ્દલ નથી આવતું.' બાળકના પિતાએ જવાબ દીધો. માતાએ વધારામાં જણાવ્યું કે 'બાળ સોગઠી, ઝેરી ગોટલી, બાળાગોળી પણ આપી જોયાં, પરંતુ કોઈ વાતે સદતું નથી.'

દૂધ પચાવવાના પ્રયત્નો અને પ્રયોગો હું સાંભળી રહ્યો હતો અને દુઃખની લાગણી અનુભવતો હતો; કારણ કે એમાં જ બાળકના દર્દનું મૂળ રહેલું હતું. મેં પાછું પૂછયું: 'દરેક વખતે તમે આ રીતે દૂધથી જ બાળકો ઉછેરો છો? કેટલાં બાળકો છે?'

'હા, કુલ તો ચાર થયાં, પણ બૈરાંને કોઠે રતવા ખરો ને, એટલે બાર મહિનામાં આવી રીતે ગળી ગળીને બાળક મરી જાય છે. સગ-

અવસ્થામાં રતવેલીયો, દૂધિયો હીમકંદ પાયો, એરનું ઘી આપ્યું, પણ ફોગટ! હવે તમારી પાસે લાવ્યા છીએ--જો સારું થાય તો.'

મેં જોયું કે દૂધનો દોષ માતાના કોઠા માથે ઢોળાતો હતો.

'પહેલેથી જ ધાવણ નથી આવતું?'

'ના, એમ તો નહિ. પ્રથમ પ્રસૂતિ વખતે માંદગી આવેલી ત્યારે દાક્તરે ધવરાવવાની ના કહેલી એટલે ધાવણ સુકાઇ ગયું, અને પછી તો છોકરાં ઉછરતાં નહિ એટલે સૌ ઘરડાનું કહેવું એમ થયું કે ખરાબ કોઠાનું ધાવણ ન ધવરાવતાં, ગાયનું કે બકરીનું દૂધ પાવું. છતાંય છોકરાં જીવતાં નથી. નસીબની વાત છે ને ભાઇ!'

ખરેખર જો કોઠો ખરાબ હોય તો એ સુધાર્યા પહેલાં એમાં ગર્ભાધાન કરવામાં આ ભાઈને કાંઇ વાંધો નહોતો! પરંતુ એવા દુષ્ટ કોઠાનું ધાવણ ધવરાવવાનો જ તેમને ફક્ત વાંધો હતો!

વળી તેમણે ઉમેર્યું: 'હવે તો દરેક સુવાવડે શરીર ઘસાતું જાય છે એટલે ધાવણ જરાય નથી આવતું, અને દાક્તરો પણ એની તબિયતને કારણે ધવરાવવાની ના કહે છે.'

ગૃહરાણીએ બહાર નીકળીને કહ્યું: 'હવે આ બહેનને રજા આપો. અત્યારમાં એમને ઘણું કામ હોય. ભાઇ ભલે દવા લેવા રોકાય.'

તરત જ સૂચનાનો અમલ કરીને મેં વિનોદમાં હસીને કહ્યું: 'તું મેનેજર તરીકે દવાખાને આવતી હોય તો કેવું સારૂં?'

'તો તો તમે દર્દીઓને જરા પણ હેરાન કરી શકો નહિ. બિચારાં બહુ જ રાજી થાય અને આશીષ દે, પણ પછી આપણે ત્યાં રસોઇ કોણ કરે?' 'એ માટે તો રસોયો રાખી શકાય છે.' મેં જણાવ્યું. ત્યાં તો સામો જવાબ મળ્યો: 'જ્યારે અમારામાંથી માતૃત્વ સદંતર ચાલ્યું જશે ત્યારે તમને રસોઇયાના હાથની રસોઈ ખાવા દેશું. હજી તો એવો વિચાર નથી.' એમ કહીને માર્મિક હસતાં હસતાં રસોડામાં ચાલી ગઈ.

સહચરીની પ્રેરણા અને મીઠાશે મને સદૈવ કર્તવ્યને પંથે જાગૃતિ આપી છે, અને એ મારું સદ્ભાગ્ય છે.

શરીર નબળું પડવાનાં અને ધાવણ નષ્ટ થવાનાં કારણોમાં ઊંડા ઉતરવાના ઇરાદાથી મેં પૂછ્યું: 'સગર્ભાવસ્થામાં ક્યારથી વિષયસેવન બંધ કરો છો?' આથી તેમના ચહેરા ઉપર કચવાટ અને શરમ ચિતરાયેલાં હું જોઈ શક્યો. પરંતુ સાચો જવાબ તેમણે દીધો: 'ત્રણ માસ સુધી નિયમિત અને છ માસ સુધી અનિયમિત. સાત માસ પછી નહિ.'

'પ્રસુતિ પછી?'

'સદંતર બંધ તો નથી.'

મેં સમજાવ્યું: 'સગર્ભાવસ્થાથી માંડીને જ્યાંસુધી બાળક ધાવતું હોય ત્યાંસુધી સંયમ પાળવાની જરૂર હોય છે. આ નિયમના પાલનથી ધાવણની તાણ પડતી નથી. વારુ, માસિક રજોદર્શન આવે છે?'

'સુવાવડ પછી ત્રીજા કે ચોથા મહિનાથી નિયમિત રીતે એ આવ્યા કરે છે.'

હવે મને વધારે વિગતથી સમજાવવાની જરૂર લાગી. 'ગર્ભ રહે ત્યારથી રજોદર્શન બંધ થાય છે. મહિને મહિને દેખાતા અટકાવને આયુર્વેદની પરિભાષામાં આર્તવરક્ત કહે છે, એ શરીરની સર્વ ધાતુઓનું સાર–સત્ત્વભૂત પ્રાણવાન રક્ત છે. પુરુષોને વીર્ય અને સ્ત્રીઓને આર્તવરક્ત એ જીવન હોવાથી, એ ધાવણ ઉત્પન્ન કરનાર છે. સગર્ભાવસ્થામાં આર્તવ બંધ રહ્યા પછી એ આખા શરીરમાં વહેંચાઈને ગર્ભને પોષણ તથા વૃદ્ધિ આપે છે, અને શરીરમાં પ્રસવ પછી વહેવા માટે ધાવણનો સંચય કરે છે. ઉપરાંત માતાએ સગર્ભાવસ્થામાં ખાધેલા ખોરાકના સત્ત્વનું કામ પણ ત્રણ ભાગે વહેંચાય છે: માતાને પોષણ મળે છે, ગર્ભની વૃદ્ધિ કરે છે અને ધાવણ માટે

સંચય થાય છે. × હવે સગર્ભાવસ્થામાં વિષયસેવનથી એ જીવનતત્ત્વની શક્તિ ઘટે છે, હણાય છે, અન્ય સ્થળે ખરચાય છે; એટલે માતા અને ગર્ભ નબળાં પડે છે અને ધાવણનો સંચય ઘટે છે અગર નાશ પામે છે. માટે ખાસ કરીને સગર્ભાવસ્થામાં પોષણકારક પૌષ્ટિક ખોરાક લેવાથી અને બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી જ માતાને ધાવણ વધારે આવે છે: એ સિવાય નહિ.

'સગર્ભાવસ્થામાં બંધ પડેલું રજોદર્શન બ્રહ્મચર્યપાલન કરનારી સ્ત્રીઓને તો જ્યાંસુધી બાળક ધાવતું હોય છે ત્યાંસુધી બહુધા કદી દેખાતું જ નથી, કારણ કે આર્તવરક્તનો ઉપયોગ બરાબર ધાવણ બનવામાં જ થતો હોય છે. માસિક આર્તવ શરૂ થયા પછી ધાવણ ઘટે છે. સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભાશયદ્વાર બંધ હોવાથી વિષયસેવન થવા છતાં રજોદર્શન થતું નથી, પરંતુ પ્રસવ પછી તો મૈથુનથી ઉસ્કેરણીને લીધે માસિક આર્તવ આવવાનું વહેલું શરૂ થાય છે, એટલુંજ નહિ, પરંતુ એથી ધાવણ દુષ્ટ, વિકૃત અને પોષણતત્ત્વની હીનતાવાળું થવાથી બાળકને નુકસાન કરે છે. મતલબ કે, શરીર નબળું પડવાના તથા ધાવણ નાશ થવાનાં કારણો સગર્ભાવસ્થામાં અને ત્યારપછી કુપથ્ય ભોજનમાં અને વિષયસેવનમાં સમાયેલાં છે.

× ગર્ભના પોષણની બાબતમા ભોજવચન:—

यद्यद् श्नाति मातास्य भोजनं हि चतुर्विधम् ॥
तस्मादन्नाद्रसीभूतं वीर्यं त्रेधा प्रवर्तते ।
भागः शरीरं पुष्णाति स्तन्यभागेन वर्धते ॥
गर्भः कुल्येव केदारं नाडी प्रणाति तर्पितेति ॥ निघण्ट रत्नाकर पृ २२१

આ ગર્ભની માતા જે ચાર પ્રકાર (ભક્ષ્ય. ભોજ્ય, લેહ્ય, પેય) નું ભોજન કરે છે તે અન્નમાંથી રસ બનેલું એનું વીર્ય ત્રણ ભાગમાં પ્રવૃત્ત થાય છે. એક ભાગ માતાના શરીરનું પોષણ કરે છે. એક ભાગ ધાવણ રૂપે વૃદ્ધિ પામે છે અને એક ભાગથી ગર્ભ પોષણ પામે છે અને યથાક્રમ વધે છે. ખેતરને નહેરની માફક, તૃપ્ત થએલી નાડી ગર્ભને પ્રસન્ન કરે છે.

'સગર્ભાવસ્થાથી માંડી બાળક દોઢ બે વરસનું થતાં સુધી, સ્ત્રીશરીર, એની રચના, વૃદ્ધિ અને પોષણમાં રોકાયલું હોવાથી એનો વિષય-સેવનમાં ઉપયોગ કરવો તે બાળકને માટે પ્રાણઘાતક નહિ તો ભારેમાં ભારે હાનિકારક તો છે જ.'

વળી મેં પ્રશ્ન કર્યો: 'તમારાં પત્નીનો મુખ્યત્વે ખોરાક શો છે? એ દૂધ લે છે? તેલ, મરચાં, ખટાશ, કઠોળ, ફરસાણ, અથાણાં વગેરે કેવાક પ્રમાણમાં ખાય છે?'

'તમે જે ચીજો ગણાવી એનો શોખ તો જરા વધારે ખરો. દૂધ તો ઘણું થોડું; કદાચ ભાવતું પણ નહિ હોય.'

'ધાવણ તો મધુર રસપ્રધાન ખોરાક ખાનારને જ વધારે આવે. તીખા તમતમા પદાર્થોથી તો તેનો નાશ થાય. દૂધ ન ખાય ત્યારે ધાવણ ક્યાંથી આવે? ઘરે દૂધ ન ભાવે તો મેળવેલા દહીંની માખણવાળી છાશ ખાય તો પણ ચાલે.'

'ઉપર જણાવ્યું તેમ સગર્ભાવસ્થામાં, સુવાવડમાં અને ત્યાર-પછી બાળક ધાવતું હોય એ સમયમાં લેવાતા ખોરાક ઉપર ધાવ-ણનો મુખ્ય આધાર છે. સાત્ત્વિક, પૌષ્ટિક અને ઘી–દૂધયુક્ત ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ; તો જ ધાવણ આવે.'

મારાં આ ટાયલાંથી હવે એ ભાઈને કંટાળો આવવા લાગ્યો હતો, એટલે તે બોલ્યા: 'પણ હવે શું કરવું? હવે કાંઈ ધાવણ થોડું જ આવે એમ છે?'

'જરૂર આવશે, શા માટે ન આવે?'

મારી વાત એમને અશક્ય લાગી. 'પણ–પણ કોઈ વખત નથી આવતું. હવે તો છાતીએ વળગાડે તો પણ બાળક–ડીંટડી મોઢામાં લે પણ નહિ ને!'

'તમે કોઈ વાર ધાવણ લાવવાના–ધવરાવવાના પ્રયોગો કરી જોયા છે? તમે તો ધાવણ ખરાબ છે એમ માની ને ધવરાવતા નથી.'

'હા—ના...એમ તો...એવી...રીતે...કોઈ વાર એવો ખાસ પ્રયત્ન કરીને ખાતરી કરી નથી જોઈ.' મુંચવાતાં મુંચવાતાં એણે કહ્યું.

'આપણા દેશમાં બાળકોની પાચનશક્તિ સામાન્ય રીતે મંદ હોય છે. વળી ઢોરને ખડ, કડબ, ખોળ, કપાસીયા વગેરે આપતાં હોવાથી તેવું વિધવિધ સત્વોવાળું દૂધ બાળકની હોજરીમાં સાત્મ્ય—એકરૂપ થતું નથી; એટલે વિજાતીય તરીકે પચી શકતું નથી. માતાનું ધાવણ તો આપણા સાદા ખોરાકમાંથી અને માતૃશરીરમાંથી બનેલું હોય છે, એટલે સ્વભાવસાત્મ્ય હોવાથી પચી ગયા વગર રહેતું નથી. ગમે તેટલા પ્રયોગથી સંસ્કારસિદ્ધ બનાવેલું ઢોરનું દૂધ ધાવણની બરાબરી કરી શકતું નથી અને એક વરસની ઉંમર થયા પહેલાં બાળકની હોજરી તે કદી પચાવી શકતી નથી. પશુદૂધ ઉપર આપણે ત્યાં બાળકો બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં ઉછરી શકે છે. કદાચ કોઈ ઉછરે છે તો એની આવરદાના બળને લીધે; પણ વારંવાર માંદું પડ્યા કરી ત્રણ વરસ સુધી રિબાય છે. પગ અને દાંત આવ્યા બાદ, તથા ખોરાક ચડ્યા પછી, એનું શરીર કાંઈક સુધરે છે, અને એની ખરાબ અસરથી બાંધો તો સદાને માટે નબળો જ રહે છે.

'માટે જો તમારે આ બાળકને બચાવવું હોય તો દૂધ છોડાવી એને ધાવણ ઉપર ચડાવો. હું તમને એનો માર્ગ બરાબર બતાવીશ.'

વચમાં જ તેમણે પાછું પૂછ્યું: 'પણ અમે દૂધ બરાબર સંભાળથી સ્વચ્છતાપૂર્વક પાઈએ છીએ. ધાતુની ઝારીમાં નથી પાતા પણ ગ્લેકસોની સરસ શીશીમાં એની ટોટીથી પાઈએ છીએ. એનો ડબો તથા ઓવલટાઈન પણ વાપરીએ છીએ. તમને પશુદૂધનો વાંધો હશે પણ આ ચીજોનો તો નહીં જ હોય.'

ચિડાયા વિના પણ ધીરજથી મક્કમ સ્વરે મેં કહ્યું: 'વિદેશથી આવતા ખોરાકો આપણાં બાળકોને અનુકૂળ આવતા નથી એવો મારો અનુભવ છે. ગમે તેટલી સંભાળ કે સ્વચ્છતાપૂર્વક શીશી—

ટોટી દ્વારા દૂધ પાવામાં આવે તો પણ ધાવણ બહારની હવાનો બિલકુલ સ્પર્શ થયા સિવાય પરભાર્યું બાળકના મોઢામાં જાય છે એ એક ખાસ વિશિષ્ટતા છે. ધાવવાથી બાળકનાં જડબાંને જે કસરત મળે છે અને એ ક્રિયાથી મ્હોંમાંહેના લાલા (થુંકના) રસ સાથે ધાવણ એકરૂપ થવાથી જઠરમાં પચવા લાયક બને છે. સ્તનપાનના શ્રમથી થાક લાગે છે એટલે વધારે નહિ—જરૂર પૂરતું જ બાળક ધાવે છે; એથી અજીર્ણ થવાનો સંભવ રહેતો નથી. શીશીમાં ટોટી દ્વારા પાવાથી તો જડબાંને નહિ જેવી જ મહેનત પડતી હોવાથી વધારે પ્રમાણમાં બાળક દૂધ પીધા કરે છે ને ધરાતું નથી. વળી અપચાને લીધે થતા જઠરના દાહથી વારંવાર દૂધ માગ્યા કરે છે અને તૃપ્તિ અનુભવતું નથી. હવે તમે સમજ્યા હશો કે દૂધ ધાવણની બરાબરી કરી શકે નહિ. માટે કૃપા કરીને કશી શંકા કર્યા વગર હું કહું તેમ કરો અને શ્રદ્ધા રાખો.'

તોપણ ફરીથી શંકાશીલ થઇને અચકાતાં અચકાતાં છેલ્લી વાર પૂછી ખુલાસો કર્યા સિવાય રહી શક્યા નહિઃ 'તમે એમ ખાતરીપૂર્વક માનો છો કે હવે સુવાવડ પછી ધાવણ છોડયા બાદ આટલા બધા દિવસે ધરાવવાથી પાછું ધાવણ આવવું શરૂ થાય ?'

'હા, જરૂર. સ્ત્રીઓનાં સ્તનને ધાવણની બાબતનાં પાણીની વીરડીની સાથે સરખાવી શકાય. એ તો અખૂટ છે. જેમ ઉલેચાય એમ વધુ અને વધુ ધાવણ આવવા લાગે, પણ જો ઉલેચાય નહિ તો વધે નહિ કે ઉભરાય નહિ, પરંતુ સુકાવા માંડે. અત્યારે બચ્ચાંને ધવરાવતાં નથી માટે બંધ થઈ ગયું છે, ધાવશે કે તરત જ ધાવણનાં ઝરણાં વહેશે. પુત્રમિલનના હરખની ઊર્મિથી કેટલાંય વરસે ધાવણની સેરો માતાના સ્તનમાંથી છૂટયાની વાતો તમે નથી સાંભળી ? એમાં જરાય અતિશયોક્તિ નથી.'

અમારે ઘેર છાશ લેવા પાડોશમાંથી એક પ્રૌઢ વયનાં બહેન આવેલાં, તે નિરાંતે બેસીને આ ચર્ચા રસથી સાંભળી રહ્યાં હતાં. હવે તેમનાથી ન રહેવાયું અને બોલ્યાં: 'જાતઅનુભવનો અમારા

ઘરનો નજરે જોયેલો દાખલો હું આપું. મારાં જેઠાણી પહેલી સુવાવડ ઉપર પિયર ગયેલાં. ત્યાંથી પાંચેક મહિને આણું વળીને પાછાં આવ્યાં ત્યારે એનો ભાઈ મૂકવા આવેલો. સાથે દૂઝણી બકરી લાવ્યા'તાં. ધાવણ નથી આવતું એમ માનીને એનું દૂધ પાતાં, એથી બાળક અનરવો રહેતો ને સાવ ગળીને ઇયળ જેવો થઇ ગયેલો. આ જોઇને મારાં વૃદ્ધ વડસાસુનું માથું ફરી ગયું. એ તો જૂના જમાનાનાં અનુભવી, બાળઉછેરમાં પાવરધાં પણ કડક સ્વભાવનાં, મોઢે કહેનારાં, નિખાલસ ડોસીમા હતાં. તેમણે ઝાટકણી જ કાઢવા માંડી, 'ખબરદાર વહુ! જો અત્યારથી ગગાને દૂધ પાયું છે તો તારી વાત તું જાણી જો. બચાડાના કેવા હાલહવાલ કરી મૂક્યા છે? ધવરાવતાં તને ઘા વાગે છે? બસ માંડય અટાણથી ધવરાવવા. હું જોઉં તો ખરી કે કેવુંક ધાવણ નથી આવતું!' વહુના ભાઇને પણ ચોખ્ખું સંભળાવી દીધું, 'લઈ જા તારી બકરી પાછી. અમારે નથી જો'તી. જનેતાના થાનેલામાં ધાવણના દુકાળ નથી પડતા. દૂધ પાઇને મારી નાખવા જેટલાં અમારે ત્યાં હજી વધારાનાં છોકરાં નથી.' અને સાચોસાચ થોડા વખતમાં છોકરો ધાવણથી નીરોગી અને હૃષ્ટપૂષ્ટ થઇ ગયો.'

હવે મારા કથનની એ ભાઈની ઉપર થોડીઘણી અસર થઇ. કારણ કે, પ્રૌઢા બહેને ડોસીમાનો હવાલો આપી કીધેલી અનુભવ-કથાથી એ પીગળ્યા હતા, અને દૂધ બંધ કરી બાળકને ધાવણ ઉપર ચડાવવા તૈયાર થયા.

સાત્ત્વિક અને પૌષ્ટિક ખોરાકથી, મસાલા ખટાશ અને અથાણાંના પરિત્યાગથી, બ્રહ્મચર્યપાલનથી અને ધવરાવવાની મનોદશાની ઊર્મિ સ્ફુરવાને લીધે ધીરે ધીરે ધાવણ આવવા લાગ્યું. સાથે શરીર નીરોગી અને પુષ્ટ થવાના તથા ધાવણવર્ધક ઉપાયો તો યોજ્યા હતા.

પરંતુ શરૂઆતમાં મુશ્કેલી ઘણી પડી. પહેલાં ટોટી દ્વારા વગર મહેનતે સહેલાઇથી બાળકને દૂધ મળતું એટલે ધાવવાને માટે પરિશ્રમ કરવાનું તેને ગમતું નહિં, એથી ખૂબ રડે, ધાવે નહિં, ઉજાગરા

પણ કરાવે. પરંતુ બાળક ઉછરવાની મારી ખાતરીને લીધે બધું વેઠી લીધું. નહિં તો ધીરજ ખૂટે એવી હેરાનગતિ થતી હતી. માતા-પિતાના મક્કમ નિરધાર પછી બાળકે પણ હઠ છોડી. ભૂખ કેટલીક વેઠાય? દૂધ મળતું બંધ થયું એટલે ધાવ્યે જ છૂટકો હતો. ટોટીથી બાળક ધાવતાં થાકતું ન હતું એટલે વધુ દૂધ પી જતું; એને લીધે જ અપચો થતો. સ્તનથી ધાવતાં થાક લાગતો, એટલે પચે એટલું જ એની મેળે ધાવતું. એથી પાચનશકિત સુધરી. ઝાડા ઉલટી બંધ થયાં. શરીરમાં લોહી અને બળ ભરાયાં. પ્રભુકૃપાએ બાળક તો ઉછર્યું. 'ધાવણ નથી આવતું, કોઠો ખરાબ છે, ધવરાવવાથી માતાનું શરીર બગડે છે,' વગેરે ભ્રમણાઓ ટળી એ જ મારે મન તો સદ્‌ભાગ્યનો વિષય ગણાય. હજી પણ વિનોદમાં પૂછું છું ત્યારે એ દંપતિ જણાવે છે કે, 'એ અવળી માન્યતાએ જ અમારાં ત્રણ બાળકોનો જીવ લીધો.' એમ કહીને દિલગીર થાય છે. ત્યારપછી બીજું બાળક પણ ધાવીને નીરોગી દશામાં ઉછરે છે.

આ અરસામાં એક મોટા શહેરમાં 'સ્ત્રી—બાળક આરોગ્ય-વર્ધક સંસ્થા'માં કામ કરતાં એક સ્વજન બહેનનો પત્ર આવેલો એ પત્રમાં તેમણે લખ્યું હતું કેઃ—

'મારા પરિચયમાં આવતી ઘણી સ્ત્રીઓને બાળક જન્મ્યા પછી ધાવણ મુદ્દલ આવતું નથી અથવા બહુ ઓછા પ્રમાણમાં આવે છે. પ્રસૂતિગૃહોમાં કામ કરતી પરિચારિકા બહેનોની પાસેથી પણ માહિતી મળેલી છે કે, બહુધા માતાઓની આ ફરિયાદ હોય છે. આનું કારણ શું? કુદરતનો કાયદો તો એવો હોવો જોઈએ કે બાળકના જન્મની સાથે જ ધાવણ ઉત્પન્ન થવું જોઈએ અને તે પણ પૂરતા જથ્થામાં હોવું જોઈએ.

કેટલીએક બહેનો તો ખરેખર પોતાના લાડીલા બાળકને ધવરા-વવાના કોડ ધરાવતી હોય છે. પણ કરે શું? ન છૂટકે પશુ—દૂધ ઉપર ચડાવે છે, પરંતુ એ દૂધ બાળકને માફક આવતું નથી.

મને લાગે છે કે યોગ્ય રહેણી-કરણી, આહારવિહાર અને ઔષધોપચારથી ધાવણ વધારી શકાય. આ બાબતમાં વૈદકશાસ્ત્રે માર્ગ બતાવેલો હોવો જોઈએ; અને ખાસ કરીને મારી સમજ પ્રમાણે દેશી વૈદકશાસ્ત્રે તો વધારે સારો વિચાર કરેલો છે એટલે તમને તકલીફ આપી છે.

ક્યા નિયમોના પાલનથી, કેવો ખોરાક લેવાથી અને શા શા ઔષધોપચાર યોજવાથી કે સેવન કરવાથી ધાવણ આવે-વધે, કે જેથી કરીને માતા-બાળકનું આ દુ:ખ દૂર થાય, તે જણાવશો તો બહુ ઉપકાર થશે.

લી......**બહેન**ના વંદેમાતરમ્.

તા. ક. ધાવણ આવવા છતાં દૂષિત હોવાને લીધે બાળકને પ્રતિકૂળ પડતું હોય તો સ્તન્યવિકૃતિનાં કારણો અને પ્રતિકારક ઉપાયો પણ લખશો કે જેથી ધાવણ શુદ્ધ થાય.

ઉપરના પત્રનો જવાબ નીચે પ્રમાણે છે:

શ્રી. બહેન,

પત્ર મળ્યો. ઘણીજ મહત્ત્વની અને ઉપયોગી બાબત વિષે તમે પૂછ્યું છે, એથી મને અતિશય આનંદ થાય છે. આવા પત્રના જવાબો લખવાનું તો મને બહુ ગમે છે, એટલે એમાં મુદ્દલ તકલીફ જણાતી નથી. આવાં કામ માટે તો અવકાશ મેળવી લેવાની મારી ફરજ ગણાય.

નવયુગમાં ફેશન તરીકે કે શરીર નબળું પડવાની બીકે અથવા વગર સમજ્યે દાક્તર-વૈદ્યે કરેલી મનાઈથી જે સ્ત્રીઓ બાળકોને ધવરાવતી ન હોય એમને માટે તો કાંઈ કરવાપણું રહેતું નથી, પરંતુ માતા તરીકે—ધવરાવવાનો ધર્મ ગણનારી બહેનો માટે ઉપાયો યોજવાની જરૂર છે.

હજી ગ્રામ્ય-જનેતાઓમાં પ્રાય: આ ફરિયાદ નથી ઉત્પન્ન થઈ એનું કારણ એ છે કે તેમનાં જીવન જાણ્યે અજાણ્યે પણ કુદરતને અનુરૂપ છે.

ધાવણનો અભાવ કે અલ્પતા એ નિ:સત્ત્વ શરીરની નિશાની

છે. પ્રાણવાન અને નીરોગી સ્ત્રીઓને ધાવણ આવ્યા વગર રહેતું નથી. * ધાવણ ખોરાકના રસમાંથી અને માતાના લોહીમાંથી બને છે; એટલે જેની પાચનશક્તિ સારી હોય, સાત્ત્વિક તેમ જ પૌષ્ટિક ખોરાક લેવાતો હોય અને શરીરમાં લોહી વિશેષ તંદુરસ્ત અને ઘણું હોય એને વધારે ધાવણ આવે છે. ફીક્કા ગૌર કરતાં કૃષ્ણ વર્ણવાળી સ્ત્રી–(શ્યામા)×ને વધારે ધાવણ સ્વભાવત: આવે છે. મધ્યમ વય અને કદવાળી, સુશીલ, સત્કર્મો કરનારી, પ્રસન્ન ચિત્તવાળી, વિષયાદિમાં સંપટતા વગરની, જિહ્વાલોલુપતાથી મુક્ત અને બહુ કૃશ નહિ તેમ જ અતિ સ્થૂલ નહિ એવા શરીરવાળી, યુવાન, ઊર્મિલ તથા પ્રેમાળ સ્વભાવની સ્ત્રીઓને ઘણું કરીને ઝાઝું ધાવણ આવે છે. +

નિર્વ્યસની, સંયમી અને સદાચારી સ્ત્રીઓને પ્રાયઃ ધાવણની તાણ પડતી નથી.

---

* ધાવણ વિષે આયુર્વેદ શું કહે છે તે સરખાવો:—

रस प्रसादो मधुरः पक्वाहारनिमित्तजः।

कृत्स्न देहात् स्तनौ प्राप्तःस्तन्यमित्यभिधीयते ॥

સારી રીતે પચેલો આહાર જેનું કારણ છે એવા રસમાંથી ઉત્પન્ન થયેલો રસનો પ્રસન્ન મધુર ભાગ સમસ્ત શરીરમાંથી સ્તનોમાં આવવાથી સ્તન્ય કહેવાય છે.

× શ્યામા સ્ત્રીનું વર્ણન—

शीतकाले भवेदुष्णा ग्रीष्मे च सुखशीतला ॥

तप्त काञ्चन वर्णाभा सा स्त्री श्यामेतिकीर्तिता ॥

ઠંડીમાં જે ઉષ્ણ અને ગ્રીષ્મમાં સુખકારક શીતળ હોય અને તપાવેલા સોના જેવા રંગવાળી હોય તે સ્ત્રી શ્યામા કહેવાય

+ तदेवापत्य संस्पर्शाद् दर्शनात् स्मरणादपि।

ग्रहणाच्च शरीरस्य शुक्रवत्संप्रवर्तते।

स्नेहो निरन्तरस्तत्र प्रसवे हेतु रुच्यते॥

सुश्रुत संहिता निदानस्थानम् अ. १०

ખારા, ખાટા, તીખા, તમતમા પદાર્થો, અથાણાં, ચટણીઓ, કઠોળ, ફરસાણ વગેરે ખોરાકો વધારે લેવાથી ધાવણનો નાશ થાય છે અને વિકૃત પણ થાય છે.

સગર્ભાવસ્થામાં તેમ જ પ્રસવ પછી બાળક ધાવતું હોય છતાં વિષય સેવન કરનાર સ્ત્રીઓના ધાવણનો જરૂર નાશ થાય છે. સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતથી જ જ્યાં લગી બાળક સ્તનપાન કરતું હોય ત્યાંસુધી (એટલે લગભગ બે અઢી વરસ) બ્રહ્મચર્યપાલન કરીને રહેવું જોઈએ, તો જ ધાવણ આવે, એમ આયુર્વેદ ભારપૂર્વક જણાવે છે. માતૃત્વ વિષયસેવનમાં ન જ ખરચાવું જોઈએ. માનસિક વિકારો અને આવેશો પણ ધાવણ નષ્ટ કરવાનાં કારણ રૂપ છે.

ક્રોધી, ચીડિયા, બળતરીઆ, ઈર્ષ્યાળુ ચિંતાતુર કે ગમગીન સ્વભાવની અને પ્રેમ વગરની સ્ત્રીઓને ધાવણનો હ્રાસ થયા વગર રહેતો નથી.

બહુ ઉપવાસ કરવાથી, અતિ શારીરિક–માનસિક પરિશ્રમથી, ઉગ્ર કે વિષવાળી દવાઓનું સેવન કરવાથી પણ ધાવણ ઓછું થાય છે.

પાંડુ, પ્રદર, ક્ષય વગેરે દર્દોવાળી સ્ત્રીઓને પણ ધાવણ આવતું નથી. માટે એ રોગો તદ્દન નિર્મૂળ ન થાય ત્યાંસુધી માતા ન થવું એ જ વધારે યોગ્ય છે. કૃત્રિમ ઉપાયો યોજીને નહિ, પરંતુ સંયમ પાળીને સંતાનોત્પત્તિથી દૂર રહેવું; તો જ શરીર નીરોગી અને પ્રાણવાન થાય છે.

સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીને સારી રીતે પોષણ મળવાથી, કેલ્સ્યમનું પ્રમાણ શરીરમાં પૂરું પાડવાથી ધાવણની અછત રહેતી નથી. એટલા

એ જ ધાવણ બાળકના સ્પર્શ, દર્શન, સ્મરણ અને ધવરાવવી વખતે ગ્રહણ કરવાથી શુક્રની માફક બહાર નીકળે છે. ધાવણનો સ્રાવ થવામાં માતાનો નિરંતર સ્નેહ કારણ રૂપ છે.

માટે એ વખતે દૂધ, તાજાં ફળો, ઘી, માખણ, લીલાં શાક વગેરે સારી રીતે લેવાં જોઇએ. વળી બાળક જ્યારે ગર્ભમાં હોય ત્યારે, ચોથા માસથી આઠમા માસ સુધી આસંધ, શતાવળનું ચૂર્ણ, ચ્યવનપ્રશ્યાવલેહ, ખેરનું ઘી, કાલઝાના ટેબ્લેટ, એસ્ટોકેલ્શ્યમ ટેબ્લેટ વગેરે વિધિપુરઃસર સેવન કરાવવાં જોઈએ. તો ધાવણની અછત દૂર થાય છે.

* ધાવણ ઉત્પન્ન કરવામાં હર્ષ–આનંદીપણું એ મુખ્ય ગણાવી, બીજા સ્તન્યવર્ધક પદાર્થો દેશી વૈદકશાસ્ત્રોએ વર્ણવેલાં છે.

જવ, ઘઉં, ચોખા, સાઠીચોખા (હાથે ખાંડેલા અને ઓસાવ્યા વગરના) પ્રતિબંધ ન હોય તો માંસ–રસ, મચ્છી, સુરકો, દ્રાક્ષાસવ, તલ, લીલું લસણ, શિંગોડાં, કમળનાં મૂળ અને તેની ડાંડલીયો (એનું શાક કરી શકાય), ફગવેલાનો કંદ (એને ઘસીને પાણીમાં કે દૂધમાં લેવાય), મહુડાં લીલાં કે સૂકાં (દ્રાક્ષ પેઠે સુકા મેવા તરીકે પણ ખાઇ શકાય), શતાવળ (લીલી મળે તો ગરમર જેમ એનું અથાણું શાક વગેરે કરીને લેવાય, નહિં તો એનો રસ પિવાય અથવા ભૂકો દૂધમાં ઉકાળીને પિવાય), દૂધીનું શાક, ટોપરૂં, અને શરપંખો (એનાં પાનની ભાજી થાય અથવા એનું મૂળ પાણીમાં વાટીને પિવાય), આમાંથી જે પ્રાપ્તવ્ય હોય તે ચીજો ઉપયોગમાં લેવી. પ્રચૂર પ્રમાણમાં ભાવે અને પચે તેટલું દૂધ લેવું એ ખાસ જરૂરી છે. ઘરે મેળવેલા દંહીની માખણવાળી મીઠી છાશ પણ ધાવણ લાવવામાં મદદગાર છે.

---

* સુશ્રુતમાં કહેલાં ધાવણના નાશનાં કારણો અને તેના ઉપાયો જુઓ:–

क्रोध शोका वात्सल्यादिभिश्च स्त्रियाः स्तन्यनाशो भवति । अथास्याः क्षीरजननार्थं सौमस्यमुत्पाद्य यव गोधूमशालि षष्टिक-मांसरस सुरा सौवीरक पिण्याक लशुन मत्स्य कशेरूक शृंगाटक बिस विदारिकन्द मधुक शतावरि नलिकालाबू कालशाक प्रभृतीनि विदध्यात् ॥ ३२॥

शरीरस्थानम् अ. १०.

સુવાવડમાં સૂવા-ગંઠોડાવાળી રાબ, ઘી, દેશી ગોળ, શીરો, કાચી કે પાકી ગુંદરવાળી સૂંઠનો પાક વગેરે સારી રીતે ખાવાથી ખૂબ ધાવણ આવે છે.

સુવાવડનો દોઢ મહિનો વિત્યા પછી પૌષ્ટિક બત્રીસાનાં* વસાણાંઓ-તેજાનાઓ વગેરે નાખીને બનાવેલા કાટલાના લાડુનું ત્રણ ચાર માસ લાંબી મુદ્દત સુધી દરરોજ નિયમિત સેવન કરવાથી કદી પણ ધાવણની તાણ પડતી નથી. ધાવણશુદ્ધિ પણ થાય છે અને બાળક એ અઢી વરસનું થતાં સુધી પુષ્કળ પ્રમાણમાં ધાવણ આવ્યા કરે છે.

ધાવણવૃદ્ધિના સાદા ઉપાયો

અષ્ટવર્ગ ચૂર્ણ (પ્રસિદ્ધ ફાર્મસીઓમાં મળી શકે છે) બે વાલને આશરે દરરોજ સવારમાં મધ કે દૂધના અનુપાનમાં લેવું.

ધોળી-મુસળી, સાલમ, શતાવળ, આસંધ, એખરાનાં બી, ફોતરાં વગરનાં કૌંચાનાં મીંજ, જીવંતી, જેઠીમધ, બલદાણા, અને સુગંધી વાળો-એ બધાંનું સમભાગે વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી, કોઠા અનુસાર સવાર-સાંજ બબ્બે આનીભારથી પાવલીભાર સુધી, દૂધમાં ઉકાળી સાકર નાખીને દરરોજ નિયમિત સેવન કરવાથી ધાવણ આવે છે અને વધે છે. આ ઔષધો પૈકી બધાં ન મળી શકે તો જેટલાં મળી શકે તેટલાંથી પણ ચાલે. આવા પ્રયોગો ધીરજથી કરવા જોઇએ.

ધાવણ વિકૃત થવાનાં કારણો

બહુ મિષ્ટાન્ન અને ભારે તેમ જ વાયુ કરે તેવા પદાર્થો ખાવાથી, અથાણાં, ચટણીઓ, રાયતાં વગેરેના સ્વાદ વધુ પડતા કરવાથી, વિરુદ્ધ

*** બત્રીસાનાં ઓસડીયાંની યાદીઃ-મેથી, ચીમેડ, સુંઠ, ગંઠોડા, ઓથમીજીરૂં, ખસખસ, તજ, વાવડીંગ, કાળીમુસળી, ધોળીમૂસળી, ઘોડાઆસંધ, નાગકેસર, જાવંત્રી, તીખાં, નરગંડી, વરીયાળી, પડવાસ, અકલકરો, વાપુંભાં, જાયફળ, સુવાદાણા, બલદાણા, પાનની જડ, એખરો, લીંડીપીંપર, ધાવડીનાં ફુલ, ગોખરૂં, કૌચાનાં મીંજ, તેજબલ. તમાલપત્ર, રામપત્રી અને શતાવલ. આ પ્રમાણે બત્રીસું માગવાથી ગાંધીઓ ઓસડીયાં આપે છે.**

ગુણવાળા ખોરાક વારંવાર લેવાથી, અજીર્ણ થવાથી અને વિષય સેવન કરવાથી માતાનું ધાવણ બગડે છે અને એથી બાળક બિમાર થાય છે. માટે ધાવણને દૂષિત કરનારાં કારણો દૂર કરવાં એ પ્રથમ ઉપાય છે.

ધાવણશુદ્ધિના સાદા ઉપચારો

કડુ, કરિયાતુ, કલંભો, મેથી, સુવા, સૂંઠ, પીપર, તીખાં, ગંઠોડા, વગેરે કડવા-તીખા રસવાળાં ઔષધો વાયુ અને કફને હરનાર હોવાથી સ્તન્યશોધક છે.

ઝંડુનું સુદર્શન ચૂર્ણ દરરોજ સવાર--સાંજ પાવલીભારથી અરધાભાર સુધી પાણી સાથે લેવું.

શેકેલા કડુનું ચૂર્ણ સવાર--સાંજ બબ્બે આનીભારને આશરે સમભાગ સાકર મેળવીને પાણી સાથે લેવું. આ પ્રયોગથી વિરેચન થાય છે અને પેટમાં આંકડી આવે છે. એથી મુઝાવાની જરૂર નથી.

લીંબડાની એકાદ તોલો ગળો કચરીને રાતથી નવટાંક પાણીમાં પલાળી, સવારે એ પ્રવાહી લૂગડે ગળીને પીવું. આ ઉપાયથી ધાવણ વધે છે અને શુદ્ધ પણ થાય છે.

કાળીપાટ, સૂંઠ, દેવદાર, મોથ, મુરમાંસી, ગળો, ઈંદ્રિજવ, કરિયાતુ, કડુ અને ઉપલસરી એ બધાં સમભાગે લઇને ખાંડીને વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી એમાંથી સવાર સાંજ ૦। થી ૦॥ તોલા સુધી પાણી સાથે નિત્ય સેવન કરવું.

આ ઔષધોનો ઉકાળો કરીને પણ પીવાય છે. પલાળીને હિમ બનાવીને પણ લઈ શકાય છે. ઉકાળો કે હિમ બનાવવા માટે ઓસડીયાંને આખાંભાંગાં ખાંડવાં, બહુ ઝીણી ભૂકી કરવાની જરૂર નથી.

ઉકાળાનું માપ દરરોજ બે થી ચાર તોલાનું લેવું. એક શેર પાણીમાં ઉકાળી નવટાંકને આશરે રાખવું અને લુગડે ગાળી સવારમાં પીવું. સાંજે પણ એ જ રીતે બે તોલાનો ઉકાળો કરી પીવો. ઉકાળો

માટીના ઠામમાં કે કલાઈવાળા તપેલામાં ઢાંક્યા વગર કરવો. આ ઉકાળો એક ટંક પણ પીવાય અને સવાર સાંજ બે ટંક પણ પીવાય.

હિમ માટે એક તોલો એનું માપ લેવું અને રાતથી માટીના કે કાચના વાસણમાં ચારથી આઠ તોલા સુધી પાણીમાં પલાળી સવારે ગળીને પીવું. એ જ રીતે સવારે પલાળી સાંજે પણ પીવાય.

ચૂર્ણ કરતાં હિમ અને હિમ કરતાં કવાથ વધારે ગુણ કરે છે. આના સેવનથી દસ્ત વધારે સાફ આવે છે. માતાની કબજીયાત દૂર થાય છે.

આ પ્રયોગનું નામ 'સ્તન્યશોધનકષાય' છે. ચરકસંહિતામાં કહેલ અને સેંકડો બહેનો ઉપર પ્રયોગ કરીને ખાતરી કરેલો આ અનુભવસિદ્ધ ઉપાય છે.

લી. તમારા......ભાઈના પ્રણામ.

લેખનો સારાંશ

ગમે તેવી પ્રક્રિયાથી સિદ્ધ કરેલું પશુ–દૂધ ધાવણની બરાબરી કરી શકતું નથી અને બાળકને એક વરસની ઉમર પહેલાં પશુ–દૂધ કદી પચી શકતું નથી.

સ્તનપાન કરાવવું એ તો માતાનું પ્રાકૃતિક કાર્ય છે, એટલે બાળક ધાવે એનાથી માતાને બિલકુલ નુકસાન થતું નથી. ઉલટું દૂધ ઉપર રાખવાથી બચ્ચાને ભારે હાનિ થાય છે, ત્યારે ધાવણ છોડાવવાથી માતાને કોઈ ખાસ લાભ થતો નથી.

બાળક ધાવતું હોય છે ત્યાંસુધી માતાને જરાય વિષયવાસના થતી નથી. સ્તનપાન બંધ થતાં એની જાગૃતી થાય છે અને પરિણામે ઉપરાઉપરી સુવાવડો આવે છે. સ્તનપાનના સમયના ગાળામાં સ્ત્રીઓ માટે તો સંયમ સહજસાધ્ય બની રહે છે.

સંયમ પાળ્યો હોય, દૂધ અને પૌષ્ટિક ખોરાક ખવાતો

હોય, કુપથ્ય ન થતું હોય તો બાળકના જન્મ સાથે જ ધાવણ પણ આવ્યા સિવાય રહેતું જ નથી.

યથાયોગ્ય ઉપાયોથી ધાવણ આવી શકે છે અને વધી પણ શકે છે. વાત્સલ્યની ઊર્મિ ઉભરાય અને ધવરાવવાની મનોદશા માતામાં હોય તો બાળક ખોળામાં આવતાં જ સ્તનનો સ્પર્શ થતાં ધાવણનો ઝરો ફૂટે છે. બાળક છાતીએ વળગાડવા છતાં ધાવણ આવતું નથી એ ન માની શકાય એવી વાત છે. થોડુંઘણું તો આવે જ. બાળક પ્રતિ અહર્ષ–અણગમો એ પણ એક ધાવણ ન આવવાનું અથવા અલ્પ થઈ જવાનું પ્રધાન કારણ છે.

નારીસન્માનને બહાને સ્થૂલ પ્રેમની વેવલી લાગણીઓ દર્શાવવાના આ સંતતિ–નિયમનના વિચાર–પ્રચારવાળા નવા જમાનામાં સંતાનનો જન્મ અકારો, ત્રાસદાયક તેમ જ માતાની તબિયતને ભય અથવા આફત રૂપ મનાય છે; એટલે આપણને ધવરાવવામાં અને ઉછેરવામાં એક જાતની તકલીફ ને વેઠ લાગે છે. ધાવ–માતાની આવી મનોદશા દૂર થવી જોઇએ.

જૂનવાણી ગામડીયણ સ્ત્રી ગર્ભ રહ્યા પછી એનો નાશ થાય કે અવતર્યાં પછી મરી જાય એવો વિચાર સુદ્ધાં હજી તો સુભાગ્યે કરી શકતી નથી અને પોતાનાં સંતાનોને હોંશપૂર્વક ધવરાવે છે.

શિશુ પ્રત્યે આવા એકનિષ્ઠ વાત્સલ્ય–પ્રેમને લીધે જ આ વર્ગની ઊર્મિલ સ્ત્રીઓને વધારે ધાવણ આવે છે. બાળકોને સરસ પોષણ મળે છે, એટલું જ નહિ, પરંતુ પોતાના શરીરને કશું જ નુકસાન થતું નથી. કદાચ જ્યાંસુધી બાળક ધાવતું હોય છે ત્યાં સુધી કૃશતા થાય છે ખરી, પણ એથી ડરવાનું કશું કારણ નથી. કેમકે યોગ્ય ઉમરે બાળક ખોરાક લેતાં શીખે અને ક્રમશઃ ધાવણ છોડે ત્યારપછી પાછું શારીરિક વજન પૂર્વવત ટૂંક મુદતમાં જ પુનઃ મળી જાય છે. બાળકને એક વર્ષ સુધી ધાવણ ને ત્યાર બાદ થોડું થોડું ગાયનું કે

બકરીનું દૂધ શરૂ કરવું અને ક્યારેક સાથે સાથે ગળેલા નરમ ચોખા કે ખીચડી પોતાને હાથે ખાવા દેવાં. બે વરસ પછી દરેક જાતનો ખોરાક ક્રમશ શરૂ કરીને લગભગ બે અઢી વરસે ધાવણ તદ્દન મુકાવી દેવું યોગ્ય છે. અથવા દાઢો ફુટી જાય અને પગે ઉભું ચાલતાં શીખે ત્યારે ધાવણ મૂકાવી દેવું. આ નિયમથી દૂધ અને ખોરાક યોગ્ય સમયે શરૂ થતાં બાળકનું ધાવવાનું સ્વયં ઘણું જ ઓછું થઈ જાય છે. એટલે માતાના શરીરને પણ ધક્કો પહોંચતો નથી અને બાળકને ધાવણ દ્વારા તેને માટે જરૂરી બરાબર પોષણ મળે છે.

છાતી પાકવાથી કે એવા જ કોઈ સ્તનના રોગોમાં શસ્ત્રક્રિયા–'ઓપરેશન' કરાવ્યાથી દુગ્ધવાહક–નિઃસારક શિરાઓ સંકોચાઇને અચેત બની ગઈ હોય અગર કપાઈ ગઈ હોય એવા કિસ્સામાં કોઇ પણ ઉપાયથી ધાવણ આવી શકતું નથી જ.

આવા અસાધારણ કીસ્સામાં અથવા માતાનાં કેટલાંક ભયંકર ચેપી દર્દો કે જ્યાં બાળકના જીવનું જોખમ થવાનો સંભવ હોય એવા સંજોગો સિવાય ધાવણ બંધ કરવાની જરૂર નથી. સાધારણ પ્રસંગે તો માતાની શારીરિક પ્રકૃતિ સુધરે એવા ઉપાયો યોજવા પણ ધાવણ કદી છોડાવવું નહિ.

એટલે આવા કોઈ ખાસ અપવાદ સિવાય કે દૈવયોગે માતા સ્વર્ગવાસિની થઈ હોય તે સિવાયના સંજોગોમાં બાળકને દૂધ ઉપર ચડાવાની જરૂર નથી, પણ ધાવણ ઉપર જ ઉછેરવાની જરૂર છે. ઉપર જણાવેલ અપવાદોમાં પણ જો શક્ય હોય તો નિકટના આપ્તજનને ધાવ તરીકે રાખીને બાળકને ધવરાવવું એ એના જીવન માટે દૂધ પાવા કરતાં હિતાવહ અને બિનજોખમી માર્ગ છે.

ઉત્કટ પ્રેમોર્મિ અને વાત્સલ્યના ઉભરાથી કહેવાતા સૂતપુત્ર કર્ણને જોઇને કુંતીમાતાને લગભગ વૃદ્ધાવસ્થામાં ધાવણ સ્ફુર્યું હતું. પરંતુ એ પૌરાણિક વાત જવા દઈએ તો પણ કલિયુગના અર્વાચીન દાખલાઓ પણ મળી આવે છે.

મારે ત્યાં એક રબારણ બહેન કામ કરે છે. એના બાપુ પોણોસો વરસે હમણાં થોડા સમય પહેલાં જ ગુજરી ગયા. તેમણે મને એક વાર વાત કહી હતી કે 'મારૂં મોસાળ ધોળા જંકશન પાસે રામપર. મારી મા મને સવા મહિનાનો મૂકીને મરણ પામી. એટલે સાઠ વરસનાં માતામહીને ધાવીને હું મોટો થયેલો છું' હવે વિચાર કરો કે એ લોકોને ત્યાં દુઝાણાંની ખોટ હશે?

મુખ્યત્વે ખૂબ દૂધ અને રોટલાના ખોરાક ઉપર રહેનાર રબારી ભરવાડ કોમની નિર્દોષ પ્રેમાળ અને વાત્સલ્યભરી સ્ત્રીઓને ધાવણ ઘણું વધારે આવે છે એમ જણાય છે.

એ જ રબારીને ત્યાં એક વાર ઝંડવાના બે પુત્રો સાથે જન્મ્યા હતા. બંને બાળકો એની માને ધાવીને ઉછર્યાં હતા. બે અઢી વરસના થયા ત્યાંસુધી કદી દૂધ પાવાની જરૂર પડી નહોતી—એટલું બધું એની માને ધાવણ આવતું. આ તદ્દન સાચી હકીકત છે. કારણ કે કામવાળી રબારણ બહેને એના ભાઈઓની આ નજરે જોયેલી અને અનુભવેલી ઘટના છે.*

ઉપસંહાર

લેખના મથાળાની મર્યાદા બહાર પણ આ વિષય પરત્વે સંબંધ ધરાવતી એક બાબત જન્મની સાથે ધાવણ મળેલા સુભાગી બાળકને માટે કહેવાની રહે છે. પ્રથમ પ્રસૂતિ વખતે સ્તન કઠણ તથા ભરેલાં હોય છે અને ડીંટડીઓ બહાર નીકળેલી હોતી નથી. એટલે તરતનું જન્મેલું બાળક મોઢામાં લઈને બરાબર ધાવી શકતું નથી. આવા સંજોગોમાં ધાવણ છાતીમાં ભરપૂર હોવા છતાં બાળકને ન ધવરાવે તો બંધાઈ જાય છે અને પરિણામે સુકાઈ જાય છે, એટલે બાળકને દૂધ ઉપર ચઢાવવાની ફરજ પડે છે. આ એક પ્રકારનું અજ્ઞાન અને અણઆવડત જ

*** આ લેખની સાથે શરૂ થતી 'સગર્ભાવસ્થા અને હેળનાં લક્ષણો' તથા 'બાલશોષ' એ બંને લેખો અવશ્ય વાંચી જવા વિનંતિ છે.**

છે, તે દૂર થવાની જરૂર છે. પરંતુ આવે પ્રસંગે છાતી ગરમ પાણીથી વારંવાર ઝારવી અને ધીમે ધીમે મસળવી. સ્તનાગ્ર (ડીંટડી) ઉપર ગ્લિસરીન, મધ કે માખણ ચોપડી આગળ ખેંચવી અને શરૂઆતનું ધાવણ થોડું બહાર કાઢી નાખવું, કે મોટા બાળકને ધવરાવી દેવું, એટલે નવપ્રસૂત નિર્બળ બાળક ધાવી શકે છે. આ રીતે દિવસમાં ત્રણ વખત ધીરજપૂર્વક પ્રયાસ કરી જોવાથી ધાવણ ગંઠાઇ ન જતાં ઝરવા માંડે છે. જો બની શકે તો એરંડાનાં પાન પાણીમાં બાફીને ખમી શકાય તેવા એ ઉષ્ણ પાણીથી છાતી ઝારવી તથા બાફેલાં ગરમાગરમ પાન તેની ઉપર બાંધી દેવાં, પરંતુ બાળકને ધવરાવ્યા સિવાય રહેવું નહિ.

નાના બાળકને એના જીવન તથા આરોગ્યની કિંમત સમજીને જન્મદાતા સ્ત્રી–પુરુષો દૂધ ઉપર નહિં ચડાવતાં ધવરાવીને ઉછેરશે તો પરમાત્માની દૃષ્ટિમાં પોતાનું માતાપિતા તરીકેનું કર્તવ્ય બરાબર બજાવ્યું ગણાશે.

નવા અનુભવની વાત

આ લેખ લખાયા બાદ, અત્યારે પોષણના અભાવથી' અને આપણી રહેણીકરણથી સ્ત્રીઓના શારીરિક બાંધા નબળા બન્યા છે એટલે ધાવણની અલ્પતા જોવામાં આપે છે અને સ્તન્યપાન ઉપર રહેતાં બાળકો ભૂખ્યાં રહે છે એવો હવે અનુભવ થાય છે. તો માતાના ધાવણના અભાવે બકરાનું તાજેતાજું તરતનું જ દોહેલું દૂધ પાઈને બાળકને ઉછેરવું. બકરાનું તાજું દૂધ નાનામાં નાના બાળકને પણ માફક આવવાનો સંભવ છે, અને એ પચી પણ શકે છે.

તરતના જન્મેલા બાળકને કે તદ્દન નાના બાળકને બકરીના દૂધ સિવાય ગાયનું કે ભેંશનું દૂધ ગમે એ રીતે સંસ્કારસિદ્ધ બનાવીને આપ્યું હોય તોપણ અહીંની આબોહવામાં લાભકારક થતું નથી એ ચોક્કસ છે.

વળી ધાવણાં બાળકને ગધેડીનું દૂધ પણ પાવામાં આવે છે. ગળપણ નાખ્યા વગર જ બાળકને દૂધ પાવું સારૂં છે. છતાં જરૂર હોય તો ગ્લુકોઝ અથવા મધ વાપરવું હિતાવહ છે. મધ ગરમ દૂધમાં નાખીને પાવું નહિ–તદ્દન ઠરી ગયા પછી જ નાખવું. બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં દૂધમાં સાકર નાખીને પણ પાઈ શકાય. દૂધમાં ગોળ નાખીને પાવો એ તો હાનિકારક છે.

બકરી ઘરે રાખીને તરતનું દોયેલું દુધ પાવું અથવા બકરીને આંચળે વળગીને ધાવવાની બાળકને ટેવ પાડવી, તો ધાવણ વિહોણું બાળક ઉછરતું જોવામાં આવે છે. કેવળ ધાવણ મુકાવીને બકરીના દુધનો ઉપયોગ કરવો નહીં, પણ ધાવણ સાથે કરવો કે જેથી બાળક ભુખ્યું ન રહે અને ધરાય.

વિદેશીય ખોરાકો ધાવણને બદલે આવે છે એ પૈકી ગ્લેક્ષોનો ડબો જો તાજો હોય તો બાળકને તે માફક આવે છે એવો પણ અનુભવ થયો છે.

બાલશોષ*

કોઠે રતવાવાળી સ્ત્રીઓની કુખે જન્મેલાં રોગી અને કૃશ બાળકો

જે સ્ત્રીઓને બાળકો ઉછરતાં નથી, કે જન્મતાં જ મરી જાય છે, અથવા નબળો બાંધો લઇને જન્મે છે, અગર લગભગ ચાર છ માસનું થયા પછી ધીમે ધીમે ગળવા માંડે છે, તેમ જ જે બાળકને ગડગૂમડ, વિસ્ફોટક, ચાંદાં વગેરે રોગો દેખાય છે એને સામાન્ય જનસમાજ પ્રાયઃ રતવાવાળું બાળક છે એમ સમજે છે અને આવાં બાળકોની માતાને કોઠે રતવા છે એમ માને છે.

અહીં રતવા—એટલે વિસર્પ એવું શાસ્ત્રીય નામ કે નિદાન સમજવાનું નથી. ગ્રામીણ બૈરાંઓ તો 'રીકેટ'ને 'કોઠે રતવા'ના નામથી ઓળખે છે; અને ચાંદીવાળાં માતાપિતાથી ઉત્પન્ન થયેલાં, લોહીવિકારના વિષથી મરતાં કે નહિ ઉછરતાં બાળકોના રોગને પણ એ જ નામથી ઓળખાવે છે.

કહેવાનો આશય એ છે કે—'રીકેટ' અને 'સીફીલીટિક' બાળકોને લોકો 'કોઠે રતવા'ના દર્દથી સંબોધીને પરિચય આપે છે, પણ એનો વિવેક કરી, ભેદ પાડીને ચિકિત્સા કરવાનું કાર્ય તો વૈદ્ય તથા દાક્તરોનું છે.

આ લેખમાં આપણે સીફીલીટિક બાળકોના દર્દની ચર્ચા કરવાની નથી. એવા 'રતવા'ની છણાવટ તો એક બીજા જ સ્વતંત્ર લેખમાં કરવાની રહેશે.

---

*આ લેખની સાથે પૂર્વે આપેલા 'શરૂ થતી સગર્ભાવસ્થા અને હેળનાં લક્ષણો' અને 'ધાવણનો અભાવ' એ લેખો વાચકોએ અવશ્ય વાંચી જવા સલામણ છે.

અહીં તો— (૧) 'રીકેટ—બાલશોષ.'

(૨) કેવળ તન્નગરમીને લીધે બાળકોને થતા ગડગૂમડ, વિસ્ફોટક—ફોડલાઓ કે ચામડીનાં દર્દોથી હેરાન થતાં બાળકો.

(૩) કફજન્ય ધાવણથી કે પ્રકૃતિથી ભરાઇ જતાં—ઘરાધનાં રોગી બાળકો.

આ ત્રણ પ્રકારનાં રોગી બાળકો વિષે આપણે આ લેખમાં વિચાર કરવાનો છે. અને ચોથા સિફિલીટિક માતાપિતાના દોષથી ગર્ભમાંથી વિષજન્ય રક્તવિકાર મેળવી જન્મતાં બાળકોને જે ગડગૂમડ, વિસ્ફોટક કે ચામડીના રોગો થાય છે અને એનાથી રિબાતાં રહે છે એને આપણે ત્યાં સ્ત્રીઓ કોઠે રતવા છે એમ કહે છે. આ છેલ્લા ચોથા પ્રકારનો વિચાર આંહી કર્યો નથી.

આવી સામાન્ય જનતાની નિદાનને શેળભેળ કરવાની રીતથી કેટલાક વૈજ્ઞાનિક ડાક્તર અને વૈદ્યો હસે છે. એટલે આ વિષયની મારી સમજણ પ્રમાણે સ્પષ્ટતા કરી છે. લોકોએ આપેલાં પોતાની સમજણ પ્રમાણેનાં રોગોનાં ગ્રામીણ નામોમાંથી એનું શાસ્ત્રીય નામ પકડી લેવાની આપણી ફરજ છે; નહિ કે એ લોકોની મૂર્ખતા ઉપર હસવાની.

બાલશોષ—રીકેટસ

સામાન્યતઃ આ રોગ નિર્બળ હાડકાવાળાં બાળકોને લાગુ પડે છે. જો માતાના ગર્ભમાંથી બાળકના હાડકાંને પોષણ મળ્યું હોતું નથી, અથવા તો જન્મ્યા પછી ધાવણમાંથી હાડકાંને પુષ્ટિ મળતી નથી ત્યારે બાળક દિન પ્રતિદિન ગળાતું જાય છે, પેટ વધે છે અને અને હાથ પગ દોરડી જેવા બને છે. ઉપરાંત બાળકને અપૌષ્ટિક ખોરાક કે કુપથ્ય કરાવવાથી તાવ, ઝાડા, ઉલટી વગેરે રોગો થાય છે ત્યારે નબળું પડે છે; એટલે નબળાઇને લીધે પણ આ દર્દ થાય છે. પેંડા અને ગાંડીઆ ઉપર રાખવામાં આવતું બાળક પણ બીમાર પડીને બાલશોષનું ભોગ બને છે. જન્મ્યા પછી પ્રાયઃ આ દર્દનું

ભોગ બનનાર બાળક જન્મતી વખતે તો ખૂબ જ હૃષ્ટપુષ્ટ અને તંદુરસ્ત દેખાય છે અને છ માસનું થતાં ગળવા માંડે છે. આથી માબાપોને આશ્ચર્ય લાગે છે, પણ એમને ખબર હોતી નથી કે આ દર્દનું મૂળ તો આપણી ભૂલોને પરિણામે ગર્ભાધાન વખતે કે ત્યાર-પછી ગર્ભમાંથી જ નંખાવા માંડયું હોય છે. નબળા બાંધાનાં કે રોગી અને વિષયી એટલે વારંવાર સંભોગમાં ઉતરનાર પિતાનાં બાળકો ગર્ભાધાનમાંથી જ આ રોગનું બીજ લાવે છે. પિતા નીરોગી બળવાન હોય, દંપતિ અતિવિષયી ન હોય, અર્થાત લાંબા ગાળાનું બ્રહ્મચર્ય પાળનારાં હોય, છતાં ગર્ભાધાન પછી માતા પૌષ્ટિકને બદલે અપૌષ્ટિક ખોરાક લે, મસાલા, ખટાશ. ચેવડો. કઠોળ, ફરસાણ, અથાણાં વગેરે ખાય. તો બાળક ગર્ભમાં આવ્યા પછી પણ આ રોગનાં મૂળ નંખાય છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીએ ખૂબ જ પૌષ્ટિક અને સુપાચ્ય ખોરાક ખાવો જોઇએ. એમાં મુખ્યત્વે દૂધ, માખણ અને મધુર ફળો હોવાં જોઈએ. મસાલા, ખટાશ, ચેવડો, કઠોળ, ફરસાણ, ઇત્યાદિ ખોરાકમાંથી જરીકે પોષણ મળતું નથી. ઉલટું એ તો પેટમાં ભારરૂપ થાય છે અને જઠરને બગાડે એ હાંસલમાં.

સગર્ભાવસ્થામાં જે માતા દૂધ, ઘી, માખણ, મધુર ફળો મુખ્યત્વે લેતી નથી, એનાં બાળકો આ રોગનાં ઓછે વધતે અંશે પણ ભોગ બન્યા વગર રહેતાં નથી. વળી ગર્ભધારણ થયા પછી પણ બ્રહ્મચર્ય ન પાળનાર અને વિષયસેવન ચાલુ રાખનાર માતાના શરીરનું જીવનતત્ત્વ આ રીતે સંભોગમાં ખર્ચાતું હોવાથી આવી અબ્રહ્મચારિણી સગર્ભા સ્ત્રીના શરીરમાંથી ગર્ભસ્થ બાળકને પુરતું પોષણ મળતું નથી અને હાડ મજબૂત બંધાતાં નથી, એટલે પણ બાલશોષનો રોગ લાગુ પડે છે.

આયુર્વેદ આ "**બાલશોષ અથવા ફક્કરોગ**"નું 'કાસ્યપ સંહિતા' ના 'વૃદ્ધ જીવક તંત્ર'માં નીચે પ્રમાણે વર્ણન કરે છે.

આ દર્દનો ભોગ બનેલું બાળક એક વરસનું થવા છતાં ચાલતાં શીખી શકતું નથી. (તંદુરસ્ત બાળક અગીઆર મહિનાની અંદર

પગે ઉભું ચાલતાં શીખી જાય છે.) મુખ્યત્વે કફદુષિત ખરાબ ધાવણવાળી માતાનાં બાળકોને આ રેાગ થવાનેા વધારે સંભવ છે. આવા વિકૃત અને દુષિત ધાવણને 'ફક્ક દુગ્ધ' એવી સંજ્ઞા આપેલી છે, માટે એવું ધાવણ ધાવવાથી થતા રેાગને 'ફક્ક રેાગ' એવું નામ મળેલું છે. માતાનું ધાવણ કેવળ કફથી જ બગડતું નથી, પરંતુ દુષ્ટ વાતપિત્તાદિ દેાષેા પણ એમાં ગૌણરૂપે ભળેલા હેાય છે. આવું દેાષવાળું ધાવણ ધાવવાથી બાળકને પેાષણ મળતું નથી, એટલે બાળકનેા બાંધેા અતિ-કૃશ અને અતિ નાજુક રહે છે, હૃદય નબળું રહે છે, મગજશક્તિ ખીલતી નથી; મન અને ઇંદ્રયેાના વ્યાપારેા ક્ષીણ હેાય છે.

ગર્ભમાંથી જ આ રેાગનાં ભેાગ થયેલ બાળકેા ક્વચિત પાંગળાં, બહેરાં, મૂંગાં, એાબડાં, કે તેાતડાં પણ હેાય છે.

આ ફક્કરેાગ—બાલશેાષ ત્રણ પ્રકારના છે: ગર્ભજ, ક્ષીરજ અને વ્યાધિસંભવ. અર્થાત ઉપર કહ્યું તેમ ગર્ભાધાન સમયે બીજમાંથી મળેલ આ વિકાર કે સગર્ભાવસ્થામાં પેાષણ નહિ મળવાને કારણે થયેલા આ રેાગને 'ગર્ભજ' કહેવામાં આવે છે. બાળક જન્મ્યા પછી માતાએ કરેલ વિષયસેવન, કુપથ્ય અને પેાષણ રહીત ખેારાકને કારણે ધાવણ બગડીને થનાર આ રેાગને 'ક્ષીરજ' કહે છે. ઉપરાંત બાળકને પેાતાને કુપથ્ય-વાળેા ખેારાક—દાખલા તરીકે વિકારી પશુ—દુધ, પેંડા, ગાંઠીયા ઇત્યાદિ ઉપર રહેનાર બાળકેાને પેટ બગડતાં તાવ, અજીર્ણ, ઝાડા, ઉલટી વગેરે થવાથી નબળાઇ આવતાં આ રેાગથી પીડાય છે એને 'વ્યાધિસંભવ ફક્કરેાગ' કહેવામાં આવે છે.

આ રેાગમાં સપડાએલ બાળક ધીમે ધીમે ગળવા માંડે છે; હાથપગ દેારડી અને પેટ ગાગરડી જેવું બને છે. બલ અને માંસનેા ક્ષય થવાથી ખૂબ દુબળું લાગે છે. પેટમાં યકૃત—લીવર કે બરેાલ વધે છે. શરીરમાં તાવ ભરાય છે. આખેા દિવસ અનાથની પેઠે રડયા કરે છે. એને ક્યાંયે ચેન પડતું નથી. સ્વભાવ ચીડિયેા થઇ જાય છે. શરીરમાં ખૂબ ફિક્કાશ આવી જાય છે. આંખેા પીળી થાય છે અથવા

એમાંથી રતાશ ચાલી જાય છે. હાથ, પગ, મોઢું અને માથું સુકાવા માંડે છે, અને ઉદર–પેટ વધી જાય છે. હોઠ સુકા, કાળાશ પડતા કે ફિક્કા લાગે છે. શરીરમાંથી રતાશ તદ્દન નાશ પામી હોય એવું લાગે છે, અને ઝાડો પેશાબ વારંવાર થયા કરે છે, અને તેનું પ્રમાણ ઘણું વધારે આવે છે. ઝાડો, પેશાબ અને પરસેવો દુર્ગંધ મારે છે. વાળ પાંખા–પાતળા–પડી જાય છે કે ખરવા માંડે છે. આવું બાળક શરીરની કોઈ પ્રકારની ચેષ્ટા કરવા અશક્ત બને છે. એનાથી હાથ પગ પણ હલાવી શકાતા નથી. ચાંચલ્ય ઘણું ઘટી જાય છે અને સ્તબ્ધ થઈને પડયું રહે છે. જ્યારે એના પથારીવશ શરીર ઉપર અતિશય માખીઓ બેસવા માંડે ત્યારે એનું દર્દ ઘણું વધી ગયું છે એમ ગણાય. અને આ લક્ષણને આયુર્વેદ અરિષ્ટ–મૃત્યુસૂચક લક્ષણ ગણે છે.

આવા બાળકનો શ્વાસ પણ દુર્ગંધ મારે છે. સ્વભાવ અતિ ક્રોધી બને છે અને પેશાબનું પ્રમાણ ખૂબ વધે છે અને ઘણા મોટા પ્રમાણમાં દુર્ગંધી ફીણવાળા ઝાડા વારંવાર થઈ આવે છે. આવા કિસ્સામાં બાળકનાં હાડકાં ગળી જાય છે, એટલે સ્ત્રીઓ આ રોગને 'હાડખાયો રતવા'ને નામે ઓળખે છે.

એલોપથી વૈદ્યક આ રોગને 'રીકેટસ'ને નામે ઓળખે છે. એના મતાનુસાર પોષક તત્વ ડી વિટામીન ઘટે છે ત્યારે આ રોગ થાય છે. આપણી ત્વચામાં 'અર્ગોસ્ટેરોલ' નામક ચીકાસદાર વસ્તુ રહે છે–જે કોડલીવર ઑઈલમાં પણ છે, એને આપણે આયુર્વેદ મતાનુસાર એક જાતનો વસામય સ્નેહપદાર્થ--એ નામથી ઓળખીશું. એની ઉપર સૂર્યના તાપનાં કિરણો પડવાથી પોષકતત્ત્વ વીટામીન ડી પેદા થાય છે. આ તત્ત્વ હાડકાં અને આખાય શરીરને પોષણ આપવા માટે ખૂબ જરૂરી છે.

વળી હાડકાંનું બંધારણ મજબૂત થવામાં કેલ્સ્યમ અને ફોસફરસ જરૂરી છે, કેમ કે હાડકાંમાં એ બે પદાર્થો મુખ્ય છે, એથી આ બેઉ પદાર્થોને આપણા શરીરમાં હાડકાં રચવા માટે વધારવા

અને તેને મજબૂત બનાવવા માટે વિટામીન ડી ખાસ જરૂરી છે. વળી આ બેઉ પદાર્થો હાડકાંને મળે ત્યારે એનાં પરમાણુઓ પૂર્ણ રૂપને પામે છે, અને રક્તપરમાણુઓ પણ બળવાન રહે છે. શરીરમાં હાડકાં અને લોહી--એ બે પદાર્થો જ મુખ્ય છે. એની પૂર્ણ અને સરસ રચના હોય, અને ખૂબ પોષણ મળતું હોય, ત્યારે જ શરીરનો બાંધો સુદૃઢ અને નીરોગી થાય.

ખાદ્ય પદાર્થોમાંથી જ્યારે શરીરને કેલ્શ્યમ, ફોસ્ફરસ, લોહ આદિ મળતાં નથી અથવા ખોરાકમાંથી તેનું શોષણ થતું નથી ત્યારે આ રીકેટ—બાલશોષનો રોગ બાળકોને લાગુ પડે છે.

આવાં બાળકનાં હાડકાં નબળાં અને વાંકાં હોય છે. છાતી આગળ પડતી વધારે ગોળાઈમાં વળેલી પાંસળીઓ વાળી હોય છે. સામાન્યતઃ આ રોગવાળાં બાળકોને દાંત બહુ મોડા ફૂટે છે અને સહેલાઈથી આવતા નથી. દાંત નીકળતી વખતે બહુ જ બીમાર પડી જાય છે. અજીર્ણ, ઝાડા, ઊલટી, તાવ, આંચકા, ખાંસી, માથામાં પરસેવો વળવો; અથવા અતિ ગરમી રહેવી વગેરે લક્ષણો થાય છે. બાળક અતિશય નબળું પડી જાય છે. આવાં બાળકોના માથાનું તાળવું જલદી ભરાતું નથી. ઘણા લાંબા વખત સુધી ખાડો રહે છે. માથું સહેજ ચપટું અને કપાળ આગળ પડતું હોય છે. હાડકાંની સંધીઓ—સાંધાઓ કમજોર હોય છે. પેટ ફુલેલું રહે છે. ગાઢ નિદ્રા આવતી નથી. ઘણીવાર હાડકાં મજબૂત ન હોવાથી કરોડરજ્જુ વળેલી રહે છે. એવું હોય ત્યારે બાળકને કોઢ નીકળી હોય એમ લાગે છે. પ્રાયઃ પેશાબ ધોળા રંગનો થાય છે.

આ દર્દ ઘણું આગળ વધે ત્યારે એમાંથી બાળકને હાડકાંનો ક્ષય પણ થાય છે. કંઠમાળ પણ થઇ આવે છે. હાડકાંનાં ગૂમડાં થઈ એમાં સડો પણ થાય છે. વળી કરોડરજ્જુના હાડકાંના મંકોડાનો પણ ક્ષય થઈને ખરેખર બાળક કોઢિયું થઈ જાય છે. આ સંક્ષિપ્ત વર્ણન વૈદ્યક અનુસાર કરેલું છે.

આ સિવાય આયુર્વેદે બાલશોષનાં બીજાં વધારે કારણો અને ચિહ્નો પણ આપેલાં છે.

* પ્રસવ થયા પછી બાળક ધાવતું હોય, છતાં માતાપિતા બ્રહ્મચર્ય ન પાળે અને વિષયસેવન ચાલુ રાખે, તો પણ માતાના ધાવણમાંથી પોષક તત્ત્વ ઘટી જાય છે, અને ધાવણ દૂષિત થાય છે. આવું ધાવણ ધાવવાથી પણ બાળકને આ રોગ લાગુ પડે છે. એટલું જ નહિ, પણ ગર્ભ રહી જાય તો એવી સગર્ભા માતાનું વધારે વિકૃત ધાવણ ધાવવાથી પણ બાળકને આ દર્દ લાગુ પડે છે. આને કેટલાક આયુર્વેદાચાર્યોએ 'પારિગર્ભિક' રોગ એવું નામ આપ્યું છે.

---

*मातुरेव पिबेत्स्तन्यं तत्परं देहवृद्धये ।
स्तन्यधात्र्यावुभे कार्ये तत्संपदि वत्सले॥
अव्यंगे ब्रह्मचारिण्यौ वर्णप्रकृतितः समे
नीरुजे मध्यवयसौ जीवद्वत्से न लोलुपे ॥
हिताहार विहारेण यत्नादुपचरेच्च ते ।

(અષ્ટાંગ હૃદય શારીરસ્થાન)

ભાવાર્થ—બાળકે પોતાની માતાનું જ ધાવણ ધાવવું જોઈએ. એથી જ પુરતું પોષણ મળે છે અને દેહ વૃદ્ધિ પામે છે. ત્યારપછી લખાએલા—કે જેનું ભાષાંતર કર્યું નથી તે—ઉપર્યુક્ત શ્લોકોમાં ધવરાવનારી સ્ત્રીઓ કેવી હોવી જોઈએ એનું વર્ણન છે. એમાં બ્રહ્મચર્યપાલન ઉપર પણ ભાર મૂકયો છે, એ વાચકોએ લક્ષમાં રાખવું. સદરહુ શ્લોકમાં બ્રહ્મચારિણી—ધાવમાતા હોવી જોઈએ, એની ઉપર પૂજ્ય સ્વ. વૈદ્યરાજ અમૃતલાલ પટ્ટણીએ પણ ટીપ્પણી લખી છે જે નીચે ઉતારી છે:

"ધવરાવનારીએ 'પુરુષનો સંગ ન કરવો' એથી માબાપોએ પણ સમજવું જોઈએ કે જ્યાંસુધી બાળક ધાવતુ હોય ત્યાંસુધી ધવરાવનારીના અને બાળકના ભલાને ખાતર વિષયવાસનાઓથી મુકત રહેવું જોઈએ. ધવરાવનારી માટે બીજી પણ જે સૂચનાઓ (હિત આહારવિહારાદિકની) છે તે માએ પણ લક્ષમાં રાખવી જોઈએ."

શ્રી. પ્રાણશંકર પ્રેમશંકર પટ્ટણી કૃત
'અષ્ટાંગ હૃદય ભાષાંતર'—પ્રણાચાર્ય

સ્ત્રી–ભાષામાં બાળકને પાર્શ્વલો લાગ્યો એમ કહે છે, પરંતુ આ લક્ષણોને પણ બાલશોષમાં જ અંતર્ગત ગણી શકાય, અને આવા દુષ્ટ ધાવણથી થનાર બાળકના રોગનો 'ક્ષીરજ કફ' રોગમાં સમાવેશ કરવામાં કશી હરકત નથી. આવા કારણે વહેલું ધાવણ મુકાવી દેવાથી, અને ગમે તેવા ખોરાક ઉપર ચડાવી દેવાથી, કે ગમે તેવું પશુદુગ્ધ ગળામણ મેળવીને અનિયમિત રીતે બેકાળજીથી પાવાથી, બાળક વારંવાર બીમાર પડે છે અને ગળવા માંડે છે. ઘણી વખત બાળકોને પેંડા અને ગાંઠિયા પર રાખવામાં આવે છે. આ બેઉ પદાર્થો એવા છે કે જેમાંથી જરાય પોષણ મળે નહિ અને જઠર બગાડે. ઉપરાંત એથી વાયુ તથા કફ પણ થાય છે.

આ રોગમાં બાળકના શરીરનાં રૂંવાડાં ઊભાં થઈ જાય છે, માથાના વાળ ઓછા થાય છે, અને નખ ખૂબ જ વધવા માંડે છે. વારંવાર ખા ખા કરે છે. ખોરાક ખૂબ લેવા છતાં ધરાતું નથી. સ્વભાવ ખાઉધરો થઈ જાય છે, છતાં પચતું નથી અને શરીર દિન પ્રતિદિન કૃશ થતું જાય છે. જઠરનો મંદાગ્નિ હોવા છતાં ખૂબ ખાધા કરે છે, એ આ રોગની મુખ્ય ખાસિયત છે. મતલબ કે ઝાડા થયા કરે અને ખાવાનું માગ્યા કરે.

આ દર્દના ઉપાયો જાણી લેતાં પહેલાં એના અટકાવ વિષેનું જ્ઞાન મેળવવું વધારે અગત્યનું છે. આ દર્દમાંથી બાળકને બચાવવા માટે માતાપિતાએ ગર્ભાધાનની પૂર્વતૈયારી કરવાની અને એ વિષયમાં જ્ઞાન મેળવી પૂર્ણ જાગૃત રહેવાની ખાસ જરૂર છે.

ગર્ભાધાન પૂર્વે એક માસ દંપતિએ બ્રહ્મચર્ય પાળી, રજોદર્શન પછી આઠ દસ દિવસ વીતવા દઈ, ત્યારબાદ ગર્ભાધાન માટે શારીરિક સંબંધમાં આવવું, અને ગર્ભાધાન માટે પણ એક માસમાં બે વખતથી વધારે શારીરિક સંબંધ કરવો નહિ. નિરોગી વીર્યવાન દંપતીને તો અનુકુળ સંજોગોમાં એક જ વારના મિલનથી સ્ત્રીને ગર્ભ રહેવાનો સંભવ છે.

હવે ગર્ભાધાન થયું છે એમ લાગે ત્યારથી જ વિષયસેવન બંધ કરી દેવું, કારણ કે સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન જો વિષયસેવન ચાલુ રહે તો સ્ત્રીનું શરીર નબળું પડે છે અને તેમાંથી બાળકને પૂરતું પોષણ મળતું નથી, એટલું જ નહિ, પણ ધાવણનો જથ્થો પણ સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન જ માતાના શરીરમાં એકઠો થાય છે. *

ગર્ભાધાન થયા પછી રજોદર્શન બંધ થાય છે. એમાંથી ત્રણ વિભાગ પડે છે: એક વિભાગ માતાના શરીરને વધારે પુષ્ટ બનાવવામાં ખર્ચાય છે; કારણ કે એ જ વખતે સ્ત્રીના શરીરને બાળક રચવાની ક્રિયામાં વપરાવાનું હોય છે. બીજો વિભાગ બાળકની વૃદ્ધિ કરવામાં વપરાય છે. ત્રીજો ભાગ ભવિષ્યમાં બાળકના જન્મ પછી ધાવણનો જથ્થો રચવામાં અને સંગ્રહિત કરવામાં રોકાય છે. હવે આખું સ્ત્રી–શરીર જ્યારે ગર્ભસ્થ બાળકને બનાવવા ખર્ચાઈ રહ્યું હોય ત્યારે એના શરીરનો વિષયસેવનમાં ઉપયોગ કરવાથી શક્તિ ઘટે, અને માતાને, ગર્ભને અને ધાવણને હાનિ પહોંચે. સગર્ભાવસ્થામાં વિષયસેવન કરનાર માબાપો પોતાનાં પ્યારાં બાળકોનું કેટલું અનિષ્ટ કરી રહ્યાં હોય છે એ વિચારવા જેવું છે. સગર્ભાવસ્થામાં વિષયસેવન ચાલુ રહે તો ગર્ભસ્થ બાળકનો બાંધો નબળો

---

* ધાવણની ઉત્પત્તિ :—સુશ્રુત સંહિતામાં :—

ગર્ભાધાન થયા પછી છઠ્ઠા સપ્તાહ પછી સ્તનો તરફ વધારે રક્ત જવા લાગે છે. આ રક્તાધિક્તા સંપૂર્ણ ગર્ભાવસ્થામાં તથા પ્રસૂતિ બાદ બાળક ધાવે તે સમયમાં ચાલુ રહે છે.

धमन्यः संवृतद्वाराः कन्यानां स्तनसंश्रिताः।

*

तासामेव प्रजातानां गर्भिणीनां चताः पुनः।

स्वभावादेव विवृता जायन्ते... ॥

सु. संहिता. घाणेकर आवृत्ति ॥

કન્યાના સ્તનોમાં રહેલી ધમનીઓ બંધ હોય છે. પ્રસૂતા અને સગર્ભા સ્ત્રીઓની નાડીઓ સ્વભાવથી જ ખુલ્લી થાય છે.

પડે. અને જન્મ્યા પછી એ બાળકને ધાવણ પૂરતું મળે નહિ, એટલે તંદુરસ્ત ક્યાંથી રહી શકે? જો બાળકોને ક્ષયના રતવાથી બચાવવાં હોય તો સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતથી જ બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ.

હવે ગર્ભાધાન થયા પછી આપણે જોયું કે સ્ત્રીના શરીરમાંથી જ એક નવા શરીરને રચાવાનું છે, ત્યારે એ સ્ત્રીને તો ખૂબ જ પોષણ આપવાની જરૂર છે. એટલે એને એવો ખોરાક આપવો જોઈએ કે જેમાંથી વધારે પોષણ મળે અને જઠર ન બગડે.

ખૂબ પોષણ શેમાંથી મળે? આપણા સમગ્ર ખોરાકની તરફ દૃષ્ટિ નાખીશું તો માલૂમ પડશે કે એમાંથી પૂરતું પોષણ મળતું નથી; અને મળતું હોય તોયે આપણને સંપૂર્ણ પુષ્ટિ મળે એટલો ખોરાક પચાવવાની તાકાત આપણી સ્ત્રીઓ ખોઈ બેઠી છે. આપણે ચાહના અતિ સેવનથી આપણા જઠરને બગાડ્યું છે. એટલે કેવળ લૂખું અનાજ આપણને સંપૂર્ણ પોષણ આપી રહે એટલું પચાવી શકતા નથી. દાખલા તરીકે, ખેડૂત કે મજૂર વર્ગ મોટા જાડા બે ત્રણ રોટલા ખાઈ જશે અને પચાવી શકે છે, એટલે એને આખા દિવસના બશેર ત્રણશેર દાણામાંથી અને લીલા શાકમાંથી કે દાળમાંથી પોષણ મળી રહે છે. કારણ કે એમને મજૂરીના પરિશ્રમથી, ખુલ્લી સ્વચ્છ હવાથી ખૂબ ભૂખ લાગે છે, અને પચે છે. વળી એ લોકોએ હજી બૈરાંઓમાં ચાહ પીવાના રિવાજને ઝાઝો પેસાડ્યો નથી, અથવા પરિશ્રમના અતિરેકથી એમને ચાહ બહુ નડતી પણ નથી.

આપણી સ્ત્રીઓ ખોરાક બહુ જ ઓછો લઈ શકે છે અને એ ખોરાક સત્ત્વિક કે પૌષ્ટિક હોતો નથી; પરંતુ નિઃસત્ત્વ હોય છે. દુર્ભાગ્યે સ્ત્રીઓને ખાટું ખારું બહુ ભાવે છે. અથાણાં અને મરચાં ખાવાની આદત બહુ જ હોય છે. ચોખા તો પ્રાયઃ વેપારીઆલમ ઓસાવીને જ ખાય છે. અને સ્ત્રીઓનો ખોરાક બહુધા ચોખાનો વિશેષ હોય છે. વળી ઘી, દૂધ તો બૈરાંઓને ભાવતું નથી અથવા મળતું નથી અને જેમને મળે છે એમને દૂધ તરફ અણગમો હોય છે.

દૂધ, ઘી, માખણ, મધ, મધુર ફળો ખાનાર માતાને ધાવનાર બાળકને કદિ પણ આ રોગ થતો નથી, એમ ખાતરીપૂર્વક કહી શકાય. આપણી કમનસીબીને કારણે ઉપર્યુક્ત પૌષ્ટિક તત્ત્વો માતાઓના પેટમાં જતાં નથી એ જ આપણા દેશમાં બાળમરણના વધુ પ્રમાણનું કારણ છે; બીજાં કારણો છે ખરાં, પણ એને ગૌણ ગણી શકાય.

દુર્ભાગ્યે ઓસાવેલા જ ચોખા વેપારી વર્ગમાં બહુધા ખાવાનો રિવાજ છે, એટલે હવે સ્ત્રીઓ બેઠા ચોખા રાંધવાની કળા ભૂલી ગઇ છે એમ કહેવામાં પણ અત્યુક્તિ નથી. સંચાનો દળાવેલો લોટ, એની રોટલી, એમાંથી પણ કસ ઊડી ગયો હોય છે. વિચાર કરો કે આપણા આવા સત્ત્વ રહીત ખોરાકથી માતાનું સરસ અને પૂરતું પોષણ શી રીતે થઇ શકે ?

આવો ખોરાક, અતિ વિષયસેવન, વગેરે કારણે નબળા બાંધાની સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાધાન થયેલું હોય. અને સ્ત્રીના આવા નબળા શરીરમાંથી જ અને અપૌષ્ટિક અલ્પાહારમાંથી જ ગર્ભને જીવન મેળવવાનું હોય ત્યારે એ કેવું અને કેટલું મળતું હશે એ કલ્પવું મુસ્કેલ નથી. આવા સંયોગોમાં આપણાં બાળકો રીકેટી કેમ ન થાય?

પ્રજોત્પત્તિ કરનારી વાચક બહેનો યાદ રાખે કે—પોતાના બાળકોને નીરોગી અને મજબૂત બનાવવાં હોય તો ખોરાકમાં—મુખ્યત્વે દૂધ વધારેમાં વધારે પીએ, માખણ ખાય, અને મરચાં ખટાશ છોડે, એટલું જ નહિ, પણ બેઠા રાંધેલા ચોખા રાંધતાં અને ખાતાં શીખે, હાથચંટીનો લોટ વાપરે. અથાણાં પણ ન ખાય, ચાહનું વ્યસન હોય તો પણ એકથી બે વાર જ દૂધની અને ઉકાળ્યા વગરની જ પીએ. બને તો ચાહ છોડે. ચાહની ટેવ સ્ત્રીઓને તો પ્રાયઃ હાનિકારક છે. વળી સમજુ સ્ત્રી જ્યારથી ગર્ભ રહે ત્યારથી બાળક ધાવે ત્યાંસુધી હિંમતપૂર્વક પતિને દયાળુ કરીને બાળકના હિતની ખાતર શારીરિક સંબંધથી દૂર રહેવાની ફરજ પાડે એ પણ ખૂબ જ જરૂરી છે.

મુખ્યત્વે પૌષ્ટિક ખોરાક અને ઓછામાં ઓછું વિષયસેવન, એ બેઉ આ બાબતમાં ખાસ જરૂરી છે, અને એ બંને કોઠાના રતવાના દર્દનાં પ્રતિકારક છે. સબળ જીવનતત્ત્વથી ભરપૂર પૌષ્ટિક ખોરાક લેનાર અને સાત્ત્વિક વૃત્તિથી જીવન ગાળનાર માતાપિતાનાં બાળકોને આ રોગ ભાગ્યે જ માલૂમ પડે છે.

આ રોગ થયા પછી એના ઉપાય જાણતાં પહેલાં જો એનો અટકાવ શી રીતે થાય એનાં કારણો જાણ્યાં હોય તો વધુ ઉપયોગી થાય, એટલા માટે ખૂબ લંબાણથી અહીં ઉપર પ્રમાણે ચર્ચા કરી છે.

કોઠે રતવા થવા ન દેવા માટે ગર્ભાધાન પહેલાં પૂર્વતૈયારી કરવી જરૂરી છે, એના નિયમો નીચે પ્રમાણે:–

ઓછામાં ઓછું એક માસ તો દંપતીએ બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ, સાત્ત્વિક અને પૌષ્ટિક ખોરાક ઉપર રહેવું જોઇએ, અને રજોદર્શન પછી ગર્ભાધાન કરવાના સમયમાં ફક્ત એકથી બે જ વાર શારીરિક સંબંધમાં આવવું જોઇએ. અને ગર્ભાધાન થયું છે એમ માલૂમ પડે કે તરતજ બ્રહ્મચર્યનું અવલંબન કરવું જોઇએ.

ગર્ભાધાન* થયા પછી માતાએ તામસી આહાર છોડી સાત્ત્વિક ખોરાક લેવાનું રાખવું. દૂધ, માખણ, મધુર ફળો વગેરે વિશેષ પ્રમાણમાં લેવાનું રાખવું.

આયુર્વેદ એમ માને છે કે—રજોદર્શનના પ્રથમ દિવસથી ગણતાં આઠ દસ દિવસ જવા દઇને દંપતીએ કરેલા શારીરિક સંબંધથી જે ગર્ભાધાન થયું હોય એ વધારે તંદુરસ્ત અને દૃઢ બાંધાવાળું જન્મે છે, કેમકે રજોદર્શનના બીજા અઠવાડિયામાં સ્ત્રીબીજ વધારે પરિપક્વ દશામાં હોય છે.

બાળકને કોઠાના રતવાનો રોગ દૂર કરવા માટે ગર્ભાધાનની શરૂઆતથી જ ચિકિત્સા કરવી જોઇએ.

---

* આ નિયમો વિગતથી જાણવા માટે આગળનો 'શરૂ થતી સગર્ભાવસ્થા અને હેળનાં લક્ષણો' નામનો લેખ જુઓ.

ઔષધોપચાર.

ગર્ભાધાનના શરૂઆતના પ્રથમના ત્રણ મહિનાઓમાં હેળનાં લક્ષણો પ્રબળ હોવાથી સ્ત્રીને અરુચિ, બકારી, વમન, બેચેની વગેરે જોરમાં હોવાથી આયુર્વેદ કે એલોપથી દવાઓ લઇ શકાતી નથી, એટલે એ અરસામાં બાયોકેમીક દવાઓ આપવી સુગમ પડે છે.

બાયોકેમીક દવાઓ.

કેલ. ફોસ ૧૨	x	દરેક ત્રણથી પાંચ ગ્રેઇન લઇ એક સ્વચ્છ શીશીમાં નાંખો. એમાં ત્રણ ઔંસ (૭ા તોલા) ગરમ પાણી મેળવી, એકત્ર કરી એમાંથી દિવસમાં ત્રણ વાર પીવું.
કેલ. ફ્લોર ૧૨	x	
કાલી ફોસ ૧૨	x	
નેટ્રમ ફોસ ૧૨	x	
નેટ્રમ મ્યુર ૧૨	x	

આ દવાના સેવનથી સ્ત્રીની સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતમાં તબીયત સારી રહે છે. હેળનાં લક્ષણો વસમાં પડતાં નથી અને ગર્ભસ્થ બાળકનું હાડ સારી રીતે બંધાય છે. ત્રણ મહિના પછી પ્રાયઃ અરુચિ, બકારી વગેરે શમે છે; ત્યારબાદ આયુર્વેદિક દવાઓનો કોર્સ શરૂ કરવો.

સવારમાંઃ એરનું ઘી ૧ તોલો નવટાંક ગરમ દૂધમા પીવું. આ એરનું ઘી પણ શાસ્ત્રીય અને સાચું પીવું જોઇએ. નકલી ગમે તેવાં ઔસડીઓમાં નાંખીને કે વેજીટેબલ ઘીમાંથી તૈયાર કરેલું સસ્તુ હોય તો એ ફાયદાને બદલે ઉલટું નુકશાન કરે છે.

બપોરેઃ કાલઝાના ટેબ્લેટ અથવા તે ન મળે તો આલ્કલીઝમ ટેબ્લેટ ૧ થી ૨ દૂધ સાથે લેવી. અથવા ઓસ્ટો કેલ્સીયમ ટેબ્લેટ વાપરવી. સિવાય ગ્લેક્ષોની બનાવટ ' કેલ. ડી. ફેરમ ' નામની દવા આવે છે એ પણ સારો ફાયદો આપે છે.

અથવા આયુર્વેદિક બનાવટનો પ્રવાલ પંચામૃત રસ ૧ વાલથી ૨ વાલ, એમાં શિતોપલાદી ચૂર્ણ ૪થી ૮ વાલ મેળવીને મધ ઘીમાં ચાટવો.

સાંજે: ૪ તોલા કાળી ધરાખ પાણીમાં ધોઈ, પત્થરની ખરલમાં ઘુંટી લગભગ એક શેર પાણીમાં સવારથી પલાળી રાખી હોય એને માટીના ઠામમાં કે કલાઈ દીધેલા તપેલામાં ઉકાળી, નવટાંક પાણી રાખીને ઉતારી, ઠરે ત્યારે ચોળી, લુગડાથી ગાળી, ક્વાથના એ અનુપાન સાથે ગર્ભપાલ રસની ૨થી ૪ ગોળીઓ લેવી. વળી ગર્ભપાલ રસની સાથે કામદુધા રસ ૧ વાલથી ૨ વાલ મેળવીને લેવામાં આવે તો પણ બહુ સારો ફાયદો થાય છે. એ બેઉ દવાઓને સાથે વાટી મિશ્રણ કરી મધમાં ચટાય અને ઉપર કાળી ધરાખનો ક્વાથ પીવાય. મતલબ કે ગર્ભપાલ તથા કામદુધા અથવા ગર્ભપાલ રસની ગોળીઓ એક જ અગર તો એ બંને ખાઇ, ઉપર કાળી ધરાખનો ઉકાળો પીવો.

રાતે સુતી વખતે: ચરકોક્ત પાઠ પ્રમાણે બનાવેલો અષ્ટવર્ગયુક્ત ચ્યવનપ્રાશાવલેહ ૧ તોલાને આશરે દૂધ સાથે લેવો. 'જીવન'ના નામથી વેચાતી બનાવટ એ ખરેખર ચ્યવનપ્રાશાવલેહ શાસ્ત્રીય છે કે નહિ એની તપાસ અને ખાતરી કરવી.

આ આખાય કોર્સ ચોથા માસથી આઠમા માસ સુધી કરવો જ જોઈએ. ત્યારપછી, એટલે આઠમો માસ અનુસારે ત્યારે જૂના રિવાજ પ્રમાણે મેથીના લાડુ કરીને ખવાય છે, એ ખાવા. મેથીમાં લોહનું તત્ત્વ રહેલું છે, તે પૌષ્ટિક છે. જૂના મળને કાઢી નાખી કબજીઆત મટાડે છે. એનાથી સગર્ભા સ્ત્રી અને બાળકને બહુ ફાયદો થાય છે.

ઘણે સ્થળે એ મેથીમાં ગુંદર તથા અડદનો લોટ નાખવાનો રિવાજ હોય છે, એ ખોટો છે. ગુંદર અને અડદ એ બે પદાર્થો સગર્ભાવસ્થામાં દેવાના નથી, પણ પ્રસુતિ પછી દેવાના છે—એનાથી કેડ મજબૂત થાય છે તે માટે. પણ એ અજ્ઞાનવશાત્ સગર્ભાવસ્થામાં આપવાથી જણતરમાં બહુ જ કષ્ટ થાય છે. માટે કદી પણ સગર્ભાવસ્થામાં અપાતી મેથીના લાડુમાં ગુંદર કે અડદનો લોટ નાખવાની ભૂલ ન કરવી.

આઠમા કે નવમા માસની શરૂઆતમાં પાછી બાયોકેમીક દવાઓ આપવી. એ નીચે પ્રમાણે:

કાલી ફૉસ ૧૨ X ૬ ગ્રેઇન નેટ્રમ ફૉસ ૧૨ X ૬ ગ્રેઇન પાણી (સાધારણ ગરમ) ૩ ઔંસ	એક શીશામાં મેળવી ત્રણ વાર દિવસમાં પાવું, અથવા એનાં બે પડીકાં કે ત્રણ

પડીકાં બનાવી દિવસમાં બે વાર કે ત્રણવાર ગરમ પાણીમાં આપવાં.

આ પ્રયોગથી સુખરૂપ, વિનાકષ્ટે પ્રસવ થાય છે, અને બાળક મગજશક્તિવાળું જન્મે છે.

હવે બાળક જન્મ્યા પછી એનાં હાડ મજબૂત થાય એને માટે ચિકિત્સા કરતાં રહેવાની જરૂર છે.*

બાયોકેમીક દવાઓ સ્વાદિષ્ટ હોવાથી અને નિર્દોષ હોવાથી બાળકને આપવી હિતકર છે, માટે એ જ અહીં લખવામાં આવે છે. આ દવાઓ કાયમ આપવાથી કશું નુકસાન થતું નથી અને એનાથી બાળક માંદુ પડતું નથી. દાંત સહેલાઈથી ફૂટે છે અને બાલશોષ થતો નથી.

---

* આયુર્વેદમાં 'કુમાર કલ્યાણ રસ'ની બનાવટ છે, જેનો પાઠ પાછળ પરિશિષ્ટમાં, પ્રશ્નોત્તરીમાં આપેલો છે. તેનું સેવન બાળકોને ખૂબ લાભદાયક છે. એમાં મૂલ્યવાન ઔષધો હોવાથી મોંઘો છે, છતાં જે સમૃદ્ધ માબાપો હોય તે જરૂર વાપરે એનું સેવન બાળકોને અમૃતતુલ્ય છે. જો ન વાપરી શકાય એમ હોય તો કામદુધા રસની બનાવટ છે એ પણ વપરાય, એની માત્રા ડોઝ-સેવનવિધિ વગેરેની માહિતી સારા વૈદ્યને પૂછીને મેળવી લેવી. આ બેઉ દવાઓ બાલશોષ પ્રતિકારક છે.

(નંબર ૧) સવારમાં

ફેરમ ફોસ	૬ x અથવા ૧૨ x ૧ ગ્રેઇન
કાલીમ્યુર	૬ x અથવા ૧૨ x ૧ ગ્રેઇન
કાલી ફોસ	૬ x અથવા ૧૨ x ૧ ગ્રેઇન

(પડીકી બનાવી ચમચીમાં ગરમ પાણી નાંખી ઓગાળીને પાવું)

(નંબર ૨) સાંજે

કેલકર ફોસ	૬ x કે ૧૨ x ૧ ગ્રેઇન
મેગ ફોસ	૬ x કે ૧૨ x ૧ ગ્રેઇન
નેટ્રમ ફોસ	૬ x કે ૧૨ x ૧ ગ્રેઇન

પડીકી બનાવી ચમચીમાં ગરમ પાણીમાં નાખી, ઓગાળીને પાવું.

આ બે દવાઓથી બાળક નીરોગી રહે છે અને બાંધો પરિપુષ્ટ થાય છે. જો કબજીઆત રહેતી હોય તો સવારવાળો પ્રયોગ બંધ કરી સાંજવાળો પ્રયોગ જ બેઉ વખત—સવાર- સાંજ પાવો.

બાલશેાષ ઘણો હઠીલો હોય તો નીચેની દવા બાળકને આપવી.

(નંબર ૩)

કેલ્ક. ફ્લોર ૨૦૦ x ૩ ગ્રેઇન	દિવસમાં
સીલીશીઆ ૨૦૦ x ૩ ગ્રેઇન	ત્રણવાર
પાણી ૦॥ ઔંસથી એક ઔંસ	પાવું.

ધીરજપૂર્વક આ દવાઓ આપવાથી ગમે તેવું ગળી ગયેલું બાળક ધીમે ધીમે સુધરી જાય છે. ઉપરના ત્રણેય પ્રયોગોની દવાઓનું માપ જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય તેમ તેમ ત્રણ ત્રણ ગ્રેઇન સુધી વધારવું. વધુમાં વધુ પાંચ ગ્રેઇન સુધી આપી શકાય.

સુવાવડમાં બાળકની માતાને દશમૂળયુક્ત દેવદાર્વાદિ ક્વાથ* હોવાથી

* આ ઉકાળાની યાદિ અગાઉના સુવારોગના લેખમાં પણ આપેલી છે. વાચકોએ એ જોઈ વાંચી લેવી.

બે માસ પાવાથી ધાવણ સુધરે છે અને બાળકને દુષ્ટ ધાવણથી થતો બાલશોષ થતો નથી.

ઉપરાંત ખરાબ ધાવણ સુધારવા માટે સુવાવડી ન હોય એવી સ્ત્રીએ નીચેનો ઉકાળો પીવો. સુવાવડી સ્ત્રીએ દશમૂળયુક્ત દેવદાર્વાદિ ક્વાથ અથવા આ સ્તન્યશોધનકષાય એ બે પૈકી એક ઉકાળો ગમે તે પીવાથી ધાવણ શુદ્ધિ થાય છે.

સ્તન્યશોધન કષાય (ચરકોક્ત)

કાળીપાટ, સૂંઠ, દેવદાર, મોથ, મુરમાંગી, ગળો, ઈંદ્રજવ, કરિયાતુ, કડુ, ઉપલસરી. દરેક સરખે ભાગે લઈ ચાર ચાર તોલાનું એક પડીકું બનાવવું. એક પડીકું દોઢશેર પાણીમાં ઉકાળી, નવટાંક પાણી રાખીને ઠરે ત્યારે ગાળીને પાવું. એ જ કૂચા પાછા સાંજે ફરીથી સવાર પ્રમાણે ઉકાળીને પાવા.

આ પ્રમાણે એક ઉકાળાનું પડીકું બે ટંક પાવું. આ ઉકાળો બે ત્રણ મહિના પીવાથી ધાવણના દોષ નષ્ટ થાય છે, ધાવણ પૌષ્ટિક અને નીરોગી બને છે.

દશમૂળ ક્વાથ પણ સ્ત્રીઓ તથા બાળકોને બહુ જ ગુણકારી છે. એમાં વીટામીન 'બી' ના ગુણો રહેલા છે, નિર્દોષ ક્વાથ છે. સગર્ભાવસ્થામાં અને ત્યારપછી ગમે ત્યારે લઈ શકાય છે. શરીરના તમામ દોષોને ટાળે છે, બાળક–માતાને નીરોગીપણું બક્ષે છે, એવો આ દશમૂળનો ગુણ છે.

કેટલીક વાર બાળકોને બાળાગોળીઓ પણ માફક આવે છે. આ યુગમાં બાળાગોળીઓ આપવાનો વિરોધ થાય છે, એ બરાબર નથી. અમુક ઓછા પ્રમાણમાં નાખેલ શુદ્ધ કરેલું *અફીણ તથા કફઘ્ન અને વાયુહર ઓસડિયાં નાખી બનાવેલી બાળાગોળીઓથી બાળક હૃષ્ટપુષ્ટ બનેલું જોવામાં આવે છે. જ્ઞાનપૂર્વક યોજાયેલું વિષ પણ પ્રકૃતિ

* બાળાગોળીઓ વિષે પરિશિષ્ટ વિભાગમાં પાઠ આપેલો છે. અમુક દિવસો આદાના રસમાં મર્દન કરવાથી અફીણની શુદ્ધિ થાય છે.

અનુસાર અમૃત જેવો ગુણ કરે છે. જે બાળકની અતિશય કબજીયાત-વાળી પ્રકૃતિ ન હોય તેને તો શાકનીય બાળાગોળી બહુ જ માફક આવી જાય છે.

એ સિવાય કડવાશની બાળરક્ષક સોગઠીનો* ઘસારો પાવાથી પણ ફાયદો થયાના દાખલાઓ નોંધાયા છે. અલબત્ત, આ બેઉ દવાઓ સદ્વૈદ્ય પાસેથી મેળવેલી હોવી જોઇએ અને જાણકારે એ વિષે સલાહ આપી હોવી જોઈએ. ઘણીવાર સારી હરડેનો ઘસારો નિત્ય પાવાથી પણ બાલશોષ થતો નથી અને થયો હોય છે તો મટે છે.

બાળાગોળી, બાલરક્ષક સોગઠી, વગેરેના સેવનથી દૂધ પચે છે, ઝાડા થતા નથી કે કબજીઆત પણ રહેતી નથી, અને એને માટે કદી ભરાઈ જવાનો ભય રહેતો નથી અને વરાધ મટે છે.

હવે બાળકો ભરાઈ જવાથી ઉછરતાં નથી અને મરી જાય છે, એને પણ કોઈ રતવા એવું નામ અપાય છે, એટલે એના ઉપાયો પણ લખવાની જરૂર છે.

ઘણે ભાગે આવાં બાળકોનાં માબાપ કફ પ્રકૃતિનાં અને શરદી-વાળાં હોય છે, એટલે એવાં દંપતીઓએ સગર્ભાવસ્થા પહેલાં લાંબો વખત પૂર્ણચંદ્રોદય રસની ગોળીઓનું સેવન કરવું અને ત્યાર પછી પણ આવી માતાઓએ દૂધપાક, શીખંડ, બાસુદી વગેરેને તો ઝેર જ ગણવું જોઈએ અને સગર્ભાવસ્થાથી તે બાળક ધાવે ત્યાંસુધી ગળામણુ ખાવાની જ બાધા લેવી જોઈએ.

અને સગર્ભાવસ્થામાં રોજ સવારે પીંપરીમૂળના ગંઠોડાનું ચૂર્ણ ૦ા ભાર મધમાં ચાટવું જોઈએ. આ દવા ગરમ પડતી નથી અને વળી તે કફઘ્ન પણ છે.

બાળક જન્મ્યા પછી દશમૂળયુક્ત દેવદાર્વાદિ ક્વાથ સુવાવડીને લગભગ બે માસ સુધી પાવો જોઈએ.

---

* બાળરક્ષક સોગઠીનો નુસખો પરિશિષ્ટ વિભાગમાં જણાવ્યો છે.

ત્યારપછી ઉપર્યુક્ત 'સ્તન્યશોધક કષાય' દરરોજ લાંબા વખત સુધી પીધા કરવો, અને બાળકને પાછળ લખેલી બાયોકેમીક દવાઓ કાયમ આપ્યા કરવી. અને દર અઠવાડિયે, પખવાડિયે કે વરાધનો હુમલો થાય ત્યારે ગોરોચન (અથવા ગૌચંદન) ૦ા ગ્રેઈનથી ૦ા રતિ જેટલું ધાવણમાં ઘૂંટીને પાવું. આ દવા વરાધને માટે અકસીર છે. પણ એ નકલી ન હોવું જોઇએ; તે સાચું હોય તો જ ફાયદો કરે છે.

જે માતાનું ધાવણ દોષિત હોય અને કોઈ પણ રીતે ન જ સુધરે એણે તો ધાવણ મુકાવી બાળકને બકરીના દૂધ ઉપર ચડાવવું પડે છે. દૂધ તાજું દોયેલું અને મોળું આપવું. જો બકરીના આંચળે બાળક પરભાર્યું વળગીને ધાવતાં શીખે તો વધુ સારૂં અથવા ધાવણના બદલામાં ચાલી શકે એવો વિદેશીય બાળકનો ખોરાક ફક્ત એક 'ગ્લેક્સો' છે એ શરૂ કરવું. પણ એ ડબો તાજો હોવો જોઈએ–પડતર નહિ. પરંતુ ન છૂટકે જ બાળકને માતાનું ધાવણ મુકાવવું–બીજા ઉપાયોથી ન સુધરે ત્યારે જ.

હવે કેટલીક મેદવાળી–ભાલી ગયેલી સ્ત્રીઓના શરીરમાં મેદને લીધે એના ગર્ભમાં આવેલું બાળક ઉછરતું નથી. કાં તો આઠમે માસે જ જન્મીને મરી જાય છે, કે પૂરે માસે અવતરીને મરે છે. એનું કારણ એ હોય છે કે મેદ ધાતુની અતિવૃદ્ધિને લીધે બીજી કોઈ ધાતુને કે ગર્ભને પોષણ મળતું નથી; એટલે બાળક નબળું રહે છે.

આને માટે તો ગર્ભ રહ્યા પહેલાં જ ચિકિત્સા કરીને શરીર સુધારવું જોઇએ, અને એનો ચિકિત્સાસમય તો ઘણો લાંબો હોય છે; માટે એનું ધીરજપૂર્વક અવલંબન કરવું.

દશમૂલ ક્વાથના અનુપાન સાથે—સવારે મહાયોગરાજ ગુગલની ગોળીઓ ૨ થી ૪ લેવી. અને સાંજે લોહશીલાજીત વાળી ચંદ્રપ્રભાની ગોળીઓ ૨ થી ૪ લેવી.

બપોરે–શમશમની ગોળીઓ નંબર ત્રીજો ૮ થા ૧૬ પાણી સાથે લેવી.

રાતે સૂતી વખતે—આરેાગ્યવર્ધની રસ નંબર પહેલેા ૨ થી ૪ વાલ દૂધ સાથે લેવેા. આ દવાઓથી મેદ ઘટશે, કેાઠેા નિર્દોષ થશે. મેદવૃદ્ધિકારક ખેારાક–મિષ્ટાન્ન, કઠેાળ, ફરસાણુ, અતિ ઘી–તેલનું સેવન, વગેરે ત્યજી દેવું.

સિવાય મેદ વગરની સ્ત્રીઓને પણ કેાઠે રતવાને લીધે બાળકેા ઉછરતાં નથી. એમણે પણ ગર્ભાધાન પહેલાં ફલઘૃતનું સેવન કરવાથી ઘણી સ્ત્રીઓને ફાયદેા થયેા છે અને અનેક બાળકેા ગુમાવેલાં દંપતીઓના વંશ રહ્યા છે.

સવરમાં રેાજ ફલઘૃત ૧ તેાલેા, નવટાંક ગરમ દૂધમાં મેળવીને કેાઠે રતવાવાળી સ્ત્રીએ પીવું અને લગભગ પાંચ શેરથી છ શેર ઘી પીવાનેા કેાર્સ કરવેા. એટલી ધીરજ રાખી હેાય છે, ત્યારે જ પછી ગર્ભસ્થ બાળક બચે છે. ગર્ભ રહ્યા પછી પણ પાછળ બતાવેલેા અધેા કેાર્સ કરવેા જોઈએ. એનાથી અવશ્ય બાળક જીવશે, અને ખાલી ખેાળેા નહિ રહે.

રીકેટી બાળકને જ્યારે ઝાડા, ઉલટી થાય ત્યારે સાદા ઉપાયેામાં—અતિવિષની કળી અને કપુરકાચલીનેા ઘસારેા પાણીમાં પાવાથી રાહત રહે છે. ઉપરાંત ‘બાલ ચાતુર્ભદ્ર ચૂર્ણ’ પણ બાળકેાને ઉપયેાગી છે. બાકી તેા બાળકની માંદગીમાં તેા સારા સ્થાનિક વૈદ્ય–દાક્તરની ચિકિત્સા કરવી એ જ સલાહભરેલું છે.

ખેારાક અને પથ્યાપથ્ય બાબતમાં તેા આગળ ઘણું કહેવાઈ ગયું છે, છતાં સૂત્ર રૂપે ખાસ કહેવાનું કે, તામસી આહારવિહારનેા ત્યાગ, સાત્ત્વિક આહારવિહારનું સેવન, એ તંદુરસ્ત બાળકેાની આશાવાળી માતાએ રાખવું જરૂરી છે.

ચાંદી, સીફીલીસ કે ગેાનેારિયા—પ્રમેહવાળાં માબાપેાના બાળકેાને થતા રતવા કે એવાં બાળકેા નહિ ઉછરતાં હેાય, એને માટે તેા જુદા જ ઉપાયેા હેાવાથી એનેા તેા આ લેખમાં સમાવેશ થઈ શકશે નહિ, પરંતુ બીજા લેખમાં એ માટે ચર્ચા કરીશું.

પણ સામાન્ય તજાગરમીને કારણે થતા ગડગૂમડ અને વિસ્ફો-ટકથી પીડાતાં બાળકોને માટે પણ કોઈ રતવા શબ્દ વપરાતો હોવાથી એના ઉપાયો અહીં લખીશું.

જે માતાને ખૂબ તીખાં તમતમતા, લસણ–ડુંગળી વગેરે તમોગુણી પદાર્થો ખાવાની આદત છે એવી માતાનાં બાળકોને લોહીવિકારના અને ગડગૂમડના રોગો થાય છે, માટે એવો ખોરાક છોડી દેવો અને ગર્ભ રહ્યા પહેલાં અને સગર્ભાવસ્થામાં ઉપર્યુક્ત પરહેજી સાથે નીચેનો હિમ કષાય–ટાઢો ઉકાળો પીવો.

સૂંઠ
કરિયાતુ
ખડસલીયો
ધમાસો
મજીઠ
ખેરનું લાકડું

દરેક સમભાગે લઈ આખાભાગા ખાંડી ચિરાઉ ચાળણીથી ચાળી, એકએક તોલાનું પડીકું બનાવવું. એક પડીકું સવારે અને એક પડીકું સાંજે માટીના કે કાચના ઠામમાં નવટાંક પાણીમાં પલાળી બાર કલાક રાખી, પછી ચોળી. ગાળી, એમાં ૦। ભાર મધ, ૦। ભાર સાકર કે ખાંડ નાંખીને પીવું. સવારે પલાળેલું સાંજે અને રાત્રે પલાળેલું સવારે પીવું. જો બાળક હોય તો એમાંથી ચમચી બે ચમચી બાળકને પાવું. આ પ્રયોગથી તજાગરમી મટશે અને ગડગુમડ, વિસ્ફોટક કે રતવા મટી જશે.

બપોરે અધોળથી નવટાંક કાળી ધરાખ પાણીમાં ધોઈને ખાવી.

કોઠો સાફ કરવા માટે રાતે સૂતી વખતે કડુ કે મીંઢીઆવળ (સોનામુખી)ની ફાકી ૦। થી ૦॥ ભારને આશરે પાણી સાથે લેવી. અને દશાંગલેપમાં ઘીનું મોણુ નાંખી, ગુલાબજળમાં કાલવી, ગૂમડા ઉપર, રતવા ઉપર, વિસ્ફોટક ઉપર કે ચાંદાં ઉપર ચોપડવું. આ દશાંગ લેપ ગરમીથી થતાં ગૂમડાં ઉપર અકસીર છે.

આવા તજાગરમીના કોઠાવાળી સ્ત્રીઓ આ સિવાય પણ સગ-ર્ભાવસ્થા ન હોય ત્યારે આ નીચે લખેલા બીજા ઉપાયો કરી શકે છે.

સવારમાં—કિશોર ગુગળની ૨ થી ૪ ગોળી દૂધ સાથે લેવી.

બપોરે—જમ્યા પછી ખદિરાસવ ૦॥ થી ૧ ઔંસ પીવો.

સાંજે—પાછળ બતાવેલો હિમકષાય–ટાઢો ઉકાળો પીવો.

રાત્રે સુતી વખતે સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ ॥ થી ॥। ભાર સમભાગ સોડાખાર સાથે મેળવીને પાણી સાથે ફાકી લેવી.

આ ઉપરનો પ્રયોગ તો સગર્ભાવસ્થા ન હોય ત્યારે કરીને શરીરનો દોષ ટાળવા માટે છે; સગર્ભાવસ્થામાં નહિ.

જો કે પાછળ કહેલો ટાઢો ઉકાળો સગર્ભાવસ્થામાં પણ પી શકાય છે અને સુવાવડ પછી નાના બાળકને પણ પાઈ શકાય છે.

નાનાં બાળકોને ગડગૂમડ મટવા માટે બાયોકેમીક દવાઓ નીચે પ્રમાણે આપવી.

કેલ. સલ્ફ	૧૨ X	૧ ગ્રેઇનથી	૨ ગ્રેઇન
કાલી સલ્ફ	૧૨ X	૧ ગ્રેઇનથી	૨ ગ્રેઇન
નેટ્રમ ફોસ	૧૨ X	૧ ગ્રેઇનથી	૨ ગ્રેઇન
સાલીસીઆ	૧૨ X	૧ ગ્રેઇનથી	૨ ગ્રેઇન

એનાં પડીકાં બે થી ત્રણ બનાવી દિવસમાં બે કે ત્રણવાર ગરમ પાણીમાં આપવાં. ઉમ્મર પ્રમાણે માપ વધારવું. વળી આ દવાઓ ગુમડાં-ચાંદાં ધોવામાં, ફાહી લગાવવામાં કે વેસેલીનમાં મેળવીને મલમ તરીકે પણ વાપરી શકાય છે.

ગડગૂમડ કે ચાંદાં લીમડાનાં પાનના ઉકાળાથી કે એસીડ બોરીકના લોશનથી ધોવાં અને પછી દશાંગ લેપ લગાડવો

આવાં ગુમડાંઓમાં આભ્યંતર અને બાહ્ય પ્રયોગ તરીકે સલ્ફા-ગ્રુપના પાઉડર વપરાય છે. એનો ઉપયોગ જાણકારની સલાહથી કરવો.

ઘણા વૈદો બા. દર્દમાં વાપાવણ–ગૌદંતીની ભસ્મ હાડકાં મજબુત થવા માટે માખણમાં આપે છે. તેમ જ માખણમાં મેળવીને શરીરે માલીસ કરાવે છે. કેવળ ગૌદંતીની ભસ્મનો ભૂકો પણ શરીર ઉપર માલીસ કરવાથી ફાયદો થાય છે. શહેરોમાં નિષ્ણાત બાળવૈદ્ય તરીકે પ્રસિદ્ધ થયેલા કેટલાક વૈદો વાપાપાણ અર્થાત ગૌદંતીની ભસ્મ જ પ્રાયઃ વાપરતા હોય છે. ગૌદંતી–વાપા-પાણના ચોરોડી જેવા કટકા આવે છે, એને સગડીમાં અંગાર પર મુકવાથી ભસ્મ થઇ જાય, પડો છુટાં પડી, રાખ જેવાં થાય છે.

પછી એને વાટી, લૂગડે ચાળી, શીશી ભરી લેવી. એમાંથી એકથી બે રતી ભસ્મ મધ માખણમાં ચટાડવી, અને શરીરે પણ ઉપર લખેલ વિધિએ ચોળવાથી બાલશોષ મટે છે.

અહીં એક ઉલ્લેખ એ પણ કરવાની જરૂર છે કે–પારૂધલો લાગેલ બાળકને રીકેટ–બાલશોષ દૂર કરવા માટે સગર્ભાવસ્થાવાળી માતાનું ધાવણ પહેલી તકે મુકાવી દેવાની જરૂર છે. બાળક એકાદ બે રાત્રીઓ એની માતાથી જુદું પડે છે ત્યારે જ ધાવણ મૂકે છે. એને ધાવણ મુકાવી, પછી બકરીના તાજા દૂધ ઉપર કે ગ્લેક્ષો ઉપર ચડાવી દેવાની જરૂર છે. ગાય-ભેંશનું દૂધ ખાંડ કે ગોળવાળું સદતું નથી, ગાંઠિયા પેંડા પણ પેટને બગાડે છે, એટલે ધાવણ છોડાવીને પાછળ લખેલી બાયોકેમીક ચિકિત્સા કરવી, અને કાલઝાના–ટેબ્લેટ કે આલ્કલીઝમ ટેબ્લટ આપવાનું કે પ્રવાલ પંચામૃત રસ આપવાનું શરૂ કરવું. ગ્લુકોઝ ડી પણ દૂધમાં આપવાથી ફાયદો થાય છે.

આ સિવાય બાલશોષના થોડાક પ્રયોગો છે, જેનાથી પણ લાભ થાય છે. ગ્રાઇપ વોટર, બાલામૃત, ઝંડુનું બાલશર્કરા વગેરે ઉપરાંત એડેક્સોલીન વગેરે, એવી જાતની કાડલીવર ઓઇલની બનાવટો પણ વપરાય છે. મુદ્દામાં કેલ્શ્યમ અને કોડલીવર ઑઇલની બનાવટો ફાયદાકારક છે. વીટામીન 'એ' અને 'ડી' પૂરૂં પાડવાની આવા દરદમાં ખાસ અગત્ય હોય છે.

ખોરાક લેનાર બાળકને તો માખણથી અને મધથી પણ પુષ્ટિ મળે છે. બટાટા કે સુરણ માખણમાં વધારી ખૂબ ચોડવીને થોડા પ્રમાણમાં આપવાથી પણ ફાયદો થાય છે. આવા પ્રયોગ ઓછા પ્રમાણથી શરૂ કરી જઠરાગ્નિની પચાવવાની શક્તિ ઉપર આધાર રાખીને વિચારપૂર્વક કરવા જોઇએ. પાકી કેરી, પાકાં લાલ ટમેટાં, ખુબ પાકાં ગળેલાં કેળાં પણ નબળાં પડેલ બાળકને પોષણ આપવામાં મદદગાર બને છે. ધાવણા બાળકને પણ પાકી કેરી તો ચુસાડાય; કેળાં પચે નહિ માટે ન અપાય.

આ લેખમાં સૂચવેલી દરેક દવાઓ સારા વૈદ્યોને ત્યાં કે પ્રતિષ્ઠિત ફાર્મસીઓમાં મળી શકશે.

ઓરી

હાઇસ્કૂલના એક ગ્રેજ્યુએટ શિક્ષક અને તેમનાં અંગ્રેજી ભણેલાં પત્ની. ઘરમાં વૃદ્ધ સાસુ: દંપતીને એક નાનું બાળક—આશરે ત્રણ ચારેક વરસની ઉંમરનો દીકરો: આવા એક કુટુંબમાં એકવાર મને સારવાર માટે બોલાવવામાં આવ્યો.

છોકરો ઘોડીઆમાં સૂતો હતો; પાસે કોઈની કરડી નજર લાગ્યાનો દોષ ટાળવા માટે ઊંધો વાટકો ચોંટાડેલ છાણના પાણીથી ભરેલી થાળી પડી હતી.

મને બતાવવા માટે ડોશીમાએ બાળકને ઘોડીઆમાંથી બહાર કાઢી ખોળામાં સૂવાડયો ને હકીકત કહેવા માંડી : 'ત્રણ ચાર દિવસથી સખત તાવ આવતો હતો, તે આજે જ જરા મોળો પડયો હતો.' તબીયત તપાસતાં મને માલુમ પડયું કે મોઢા ઉપર ખૂબ ઉભરો હતો, આંખો સૂઝેલી અને રાતી હતી, અને તેમાંથી વારંવાર પાણી ચાલ્યું જતું હતું. પોપચાં ઉઘડી શકતાં ન હતાં. સળેખમ જોરમાં હતુ અને નાક ચૂતું હતું, ખાલી ક્રાંસી જેવી ઉધરસ વારંવાર આવ્યા કરતી હતી, અવાજ પણ જરા બેસી ગયો હતો. કપાળમાં અળાઈઓ જેવી ઝીણી, રાતા રંગની ફોડલીઓ દેખાતી હતી; શરીરની રૂંવાટી બધી ઉપડી આવી હતી; ચામડીનો રંગ ત્રાંબાના પતરા જેવો લાલ થઈ ગયો હતો; ઝાડા ઊલટી ચાલુ હતાં; બાળકને ગળે શોષ પડયા કરતો ને વારંવાર પાણી માગ્યા કર્યા કરતો હતો.

આ ચિહ્નો જોઈ, બાળકને બરાબર તપાસીને મેં કહ્યું: "આને તો ઓરી જણાય છે."

વૃદ્ધ ડોશીમાએ 'ઓરી' શબ્દ સાંભળતાં જરા ચમકી, આંખો ઉપર હાથનું નેજવું કરી, ઝીણી નજરે નિહાળતાં કહ્યું: "હા, ભાઈ

છે તો ઓરી જ. ત્યારે તો વૈદ્યરાજ, તમને અમથો ધક્કો ખવ-રાવ્યો હો. ઓરીમાં કાંઈ વૈદ્ય–ડૉકટરની દવા હોય?"

હું કંઈક બોલવા જતો હતો, પણ તે પહેલાં તો વૃદ્ધ માતુશ્રીએ હુકમ કાઢવા માંડયા: "ભાઈ દલપત, તું હમણાં જ બજારે જઈને ખારેક ને દાળિયા લઈ આવ. અને વહુ, તું હવે આ છોકરાને બીજું કશું ખવરાવીશ મા. ખારેક, દાળિયા અને દૂધમાં નાખીને ગોળ એટલુંજ આપવાનું છે. એટલે ગરમી બધી બહાર નીકળી જાય. અને ખબરદાર, હવે કોઈને અહીં આવવા ન દેશો. ઓછાયો બરાબર પાળવો જોઈએ. અને દરેક બારણા ઉપર લીંબડાના પાનની તીરખીઓનાં તોરણ બાંધી દ્યો."

મને લાગ્યું કે આ બરાબર થતું નથી. એટલે મેં બાળકના પિતાને સમજાવવા માંડયું કે, 'ભાઈ, ઓરીમાં દવા જરૂર થાય. શા માટે ના થાય? જો દવા ન થતી હોય તો વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં તેના ઉપચારો શું કરવા લખ્યા હશે? વળી, ઓરીનું દર્દ જ ગરમીનું છે, એટલે કુદરત જ એની મેળે બધી ગરમી બહાર કાઢી નાંખે છે, માટે ગરમ ખોરાક આપીને વધારે ગરમી કરવાની જરૂર રહેતી જ નથી. એનાથી તો ઊલટું દર્દ ગંભીર સ્વરૂપ પકડી લેવાનો ભય છે. ગોળ જેવા પદાર્થથી કફ થઈ જવા સંભવ છે, માટે ખોરાકમાં ફક્ત ગાયનું મોળું દૂધ જ આપો, અથવા ચા કૉફી આપો અને કશા વહેમમાં પડયા વગર દવા શરૂ કરી દો."

ગ્રેજ્યુએટ શિક્ષકનાં અંગ્રેજી ભણેલાં પત્ની આતુર વદને મારી આ વાત સાંભળતાં હતાં. તેમના મનમાં કંઈક કહેવાનું હતું, પણ સાસુની ધાકને લીધે કંઈ બોલી શકતાં નહોતાં એમ મને લાગ્યું. તેમની આંખો ભીની થઈ ગઈ હતી. બાળકના પિતાએ મને અંગ્રેજીમાં જવાબ આપ્યો કે "તમારી વાત બરાબર છે, પણ મારાં વૃદ્ધ માનું મન હું દુઃખાવી શકું નહિ. તેમને વહેમ છે કે દવા ન જ થાય, એટલે એ બાબતમાં હું આગ્રહ કરી શકું તેમ નથી.'

આ મનોદશા મારા હૃદયમાં દયા અને તિરસ્કારની લાગણીઓ ઉ[illegible]ન કરતી હતી. એટલામાં એકી સાથે હિંમત એકઠી કરીને [illegible]મચારી પત્ની ધીમે સ્વરે માત્ર એટલુંજ બોલી: "વૈદરાજ કહે છે તેમ કરી તો જુઓ, એમાં શું નુકસાન છે?"

એ સાંભળતાં જ માતુશ્રીનો મિજાજ ગયો. "ના વહુ, તમારા એ અંગ્રેજી ભણતરના ચાળા આમાં કામ ન લાગે. તમે છોકરાં ઉછે-રવામાં શું સમજો? મારે હાથે મેં કેટલાંયને ઉછેરીને મોટાં કર્યાં; પણ ઓરી, શીળી ને અછબડામાં કોઈ દિ દવા નથી પાઈ. માતાજી રખ-વાળું કરશે. તમે ન સમજો એ વાતમાં ડોઢડહાપણ ડોળશો નહિ."

ડોશીમાને સમજાવવાનો મેં એક છેલ્લો પ્રયત્ન કરી જોયો. મેં કહ્યું કે "આ દર્દમાં જેવી રીતે શરૂઆતમાં ટાઢક કરવાથી, ગરમી અંદર સમાઈ જઈ ઓરી બહાર દેખાય નહિ ને નુકસાન થાય, તેવી જ રીતે ગરમ ખોરાક આપવાથી વધારે પડતી ગરમી થાય તો પણ શ્વાસનળીમાં સોજો થાય છે. ચાંદાં પડે છે, ઉપરાંત શ્વાસનળીનો એ સોજો ફેફસાંમાં પ્રસરે છે તો ન્યુમોનીયા થાય છે અથવા ગોળ જેવા પદાર્થથી કફ અને પિત્ત થાય છે, એટલે કોઈવાર બાળકને ઝીણો તાવ, ઝાડા, ઉધરસ, શેલડી, વગેરેથી લાંબા વખત સુધી પીડા ભોગવવી પડે છે." પણ માજીની હઠ પાસે મારા કહેવાની કશી અસર થઈ નહિ.

સાંજે પેલા ગ્રેજ્યુએટ ભાઈ મારે ઘેર આવીને કહેવા લાગ્યા કે "સગાંવહાલાં અને પડોશીઓની સ્ત્રીઓએ આવીને ઓરીમાં દવા ન જ થાય એ મતને મજબૂત કર્યો છે, અને ખારેક દાળિયા, ગોળ વગેરે ઉપચારો શરૂ કરી દીધા છે." મેં તેમને સમજાવ્યા કે હજી પણ "તમે શાંતિથી માજીને બધી વાત ગળે ઉતારો." એ કહે કે "માજી કોઈ રીતે સમજે તેમ નથી, ને ઘરમાં કંકાસ વહોરી લેવાની બીકે હું ઝાઝો આગ્રહ કરી શકતો નથી. ઈશ્વર કરે તે ખરૂં."

બે ત્રણ દિવસ પછી, વળી દયાથી પ્રેરાઈને, વગર બોલાવ્યે હું એ બાળકને જોવા ગયો, તો તેની હાલત બરાબર ન લાગી. ઓરીના

દાણા આખા શરીરે ખૂબ ફૂટી નીકળ્યા હતા. ઓરી દેખાયા પછી તાવ હળવો પડવો જોઈએ કે ઉતરવો જોઈએ, તેને બદલે ઉલટો વધ્યો હતો. છોકરો તલખતો હતો; શ્વાસ લેતાં તેને મુશ્કેલી પડતી હતી; તેનો અવાજ એટલો બેસી ગયો હતો કે બિચારો રડી પણ શકતો ન હતો.

મેં ડોશીમાને ફરીથી દવા કરવા સમજાવ્યાં, પણ એમની એક જ દલીલ હતી કે "આવરદા હશે તો કાલ આળોટીને બેઠો થશે. એ તો ઓરીનો અસબો નવ દિ રહે. દવા કરીએ તો શીતળા મા કોપી ઊઠે. બે દિ' માં તો ઓરી નમી જશે."

આ વખતે પણ બાળકની માતા બિચારી આંસુ સારીને બેસી રહી. તેને પોતાના વહાલા બાળકના દર્દનું, અને વૃદ્ધ ડોશીમાના વહેમની વેદી ઉપર તેના પ્યારા શિશુના અપાતા બલીદાનનું, અને સંયુક્ત કુટુંબના અનિષ્ટ બંધનોમાંથી છૂટવા અસમર્થ એવા ભણેલા પતિની લાચાર દશાનું—એમ બેવડું ત્રેવડું દુઃખ કેવળ રડી રડીને જ મૂગે મોંયે સહન કરવાનું હતું.

ચાર દિવસ પછી માસ્તર ગભરાતા મને તેમને ઘેર તેડી ગયા.

છોકરો બેભાન સ્થિતિમાં હતો; તાવ ૧૦૫ ડીગ્રી જેટલો હતો; હાંફ ખૂબ હતી; પાણી જેવા ઝાડા ચાલુ હતા; સાદ એટલો બેસી ગયેલો કે સરખા ઉધરસ પણ ખવાતી નહોતી; બંને ફેફસાંમાં સોજાની અસર હતી; ટૂંકામાં ન્યુમોનિયા લાગુ પડી ગયો હતો.

આ વખતે ડોશીમા હિંમત હારી બેઠાં હતાં, બાળકની મા તો બિચારી ચોધાર આંસુએ રડતી હતીઃ માજી કહે, 'ભાઈ, અમને તો આ નવા જૂના વચ્ચે કશી સાચી ખબર નથી પડતી. મૂંઝવણ થાય છે."

મેં સહુને ધીરજ આપીને કહ્યું કે, "હજી કાંઈ બગડી નથી ગયું; પણ હવે તમે મને મારી દવા કરવા દો." શિક્ષક દંપતીએ હવે મક્કમ થઈ, માજીને ચોકખું કહી દીધું કે માત્ર બાળકના ખબર પૂછવા સિવાય તમારે એની પાસે પણ આવવું નહિ. તમારા ઉપચાર તમે કરી લીધા. હવે અમને અમારા કરવા દેજો. ડોશીમા પણ

વખત વરતી ગયાં. માબાપની સંભાળ અને યોગ્ય ઔષધના ઉપચારે એક મહિનાની સારવાર પછી આખરે એ છોકરો સાજો થયો. ત્યાર-પછી તો એકવાર એ શિક્ષકનાં પત્ની તેમની એક બહેનપણીના દીકરાની ઓરીને સારવાર માટે પણ મને પાછાં તેડી ગયાં ને એ દર્દી શરૂઆતથી જ ઔષધોપચારને લીધે ટૂંક સમયમાં જ સાજો થઈ ગયો.

પણ, "ઓરીમાં દવા ન થાય, અને દવા કરવાથી માતાજી કોપે" એ વહેમને અંગે ઓરી જેવા છેક સાદા વ્યાપક અને અનિવાર્ય દર્દમાં આપણાં કેટલાંયે દૂધમલ બાળકો હોમાઈ જાય છે, અને નવા જમાનાનું શિક્ષણ પામેલી કેટલીએ વહુઓ જૂના જમાનાની સાસુ-ઓના અજ્ઞાન અને વહેમના ખપ્પરમાં પોતાનાં બાળકોને વગર વાંકે મરતાં જોઈ, છાનાં આંસુ સારી બેસી રહે છે, એ કોને ખબર છે?

ઓરીના ઉપચારો

(૧) ઓરીમાં બાળકને ખારેક, ગોળ કે દાળિયા કદિ પણ આપવા નહિ. ખોરાકમાં ફક્ત ગાયનું મોળું દૂધ જ આપવું. ચા કોફી ઉપર રાખવું. પાણી ઉકાળીને ઠારેલું જ પાવું.

(૨) શરૂઆતથી દસ બાર દિવસ—સુદર્શન ચૂર્ણ, આદુ, અરડૂશીનાં પાન, અને તુલશીનાં પાન દરેક આશરે ०।। તોલો અને એલચીના બે દાણા, એ બધાંને વાટી તેનું આશરે બે તોલા પાણી કરી, તે પાણી લુગડાથી ગાળી, એક શીશામાં ભરી રાખવું, અને તે દિવસમાં ત્રણવાર પાવું.

(૩) અથવા, નીચે પ્રમાણે બાયોકેમીક દવાઓ આપવી.

નં. ૪ (ફેરમ ફોસ) ૧૨ x ત્રણ ગ્રેઈન સવારે પાણીમાં.

નં. ૧૦ (નેટ્રમ ફોસ) ૧૨ x ત્રણ ગ્રેઈન બપોરે બાર વાગે પાણીમાં.

નં. ૫ (કાલી મ્યુર) ૧૨ x ત્રણ ગ્રેઈન બપોરે ત્રણ વાગે પાણીમાં.

નં. ૬ (કાલી ફોસ) ૧૨ x ત્રણ ગ્રેઈન સાંજે પાણીમાં.

નં. ૭ (કાલી સલ્ફ) ૧૨ x ત્રણ ગ્રેઈન રાત્રે પાણીમાં.

નં. ૭ (કાલી સલ્ફ) શરૂઆતમાં ચાર દિવસ લીધા પછી બંધ કરવો અને પછી નંબર ૫ (કાલી મ્યુર) દિવસમાં બે વખત દેવો.

અથવા નીચેની બાયોકેમીક દવાઓનું મિશ્રણ તૈયાર કરીને શરૂઆતથી આરંભીને આઠ દસ દિવસ આપવું. જરૂર આરામ થઈ જશે.

(નં. ૪) ફેરમ ફોસ ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન (નં. ૫) કાલી મ્યુર ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન (નં. ૬) કાલી ફોસ ૧૧ X ૩ ગ્રેઇન (નં. ૭) કાલી સલ્ફ ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન (નં. ૧૦) નેટ્રમ ફોસ ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન	ગરમ પાણી ૩ ઔંસ. દિવસ રાતમાં મળી ચોવીસ કલાકમાં ૭ વાર દર ચારચાર કલાકે

આ પ્રવાહી અરધો અરધો ઔંસ પાયા કરવું. શરૂઆતના ચારેક દિવસ પછી નં. ૭ (કાલી સલ્ફ) બંધ કરી દેવું. નાનું બાળક હોય તો વારંવાર—દિવસમાં બાર વખત ચમચો ચમચો પાવું. આ બાયોકેમીક દવાઓ કાઠિયાવાડ—ગુજરાતના કેટલાક વિભાગોમાં નંબરથી પણ ઓળખાય છે, માટે નામ સાથે નંબરો પણ લખ્યા છે.

ઓરીના તાપની શરૂઆત પછી બીજા કે ત્રીજા અઠવાડીવામાં નીચેનાં ઓસડિયાંની ટાઢક કરવી:—

કરીઆતાની પાંદડી, અરડૂસીનાં પાન, ધાણા, ખડસલીઓ, મોથ, કાળી દરાખ, સુગંધીવાળો, રતાંજળી, પદમક સુદર્શન ચૂર્ણ અને અતિવિષની કળી; એ બધાં ઓસડિયાં સરખે ભાગે લઈને, આખાંભાગું ખાંડી. તેમાંથી ૦ાા ભારને આશરે દવા બે તોલા પાણીની અંદર રાત્રે માટીના ઠામમાં પલાળી રાખવી. સવારે એ પાણી ગાળી તેમાં થોડી ખાંડ કે સાકર તથા થોડું મધ નાંખી એક શીશીમાં ભરી લઇ, દિવસમાં ત્રણવાર તેમાંથી પાવું. આ ટાઢક ઓરી મટવા પછી લગભગ એક મહિના સુધી ચાલુ રાખવી. તેલ, મરચાં, ખટાશ વગેરે ખોરાક ત્યાંસુધી ન ખાવા દેવો. ધાવણા બાળકની માતાએ પોતે પણ ઉપર પ્રમાણે પરેજી પાળવી.

ઓરીમાં દવા કરવાથી નુકસાન લેશમાત્ર થતું નથી. ઓરીમાં કફ, શરદી, તાવ કે ઝાડા વધારે પ્રમાણમાં માલૂમ પડે તો વગરવિલંબે સારા વૈદ્ય કે ડૉકટરની સલાહ લેવી. જરાય બેદરકાર ન રહેવું.

શિષ્ટ સમાજમાં મોટે ભાગે પુરુષો માર્ફત ફેલાતું ચેપી દર્દ *

ઉપદંશ—ચાંદી

[તથા સિફિલીસ ગોનોર્રિયા—પરમીઓ—પૂય પ્રમેહ]

પ્રાક્કથન

[વાચકો સમક્ષ આ વખતે એક ભયંકર ચેપી અને વારસામાં ઉતરનાર દર્દનું વિવરણ રજુ થાય છે. આ રોગ મટાડવા માટે તો

---

* ફિરંગ (Syphilis) અને ઔપસર્ગિક પૂયપ્રમેહ (gonorrhola) એ રીતે પશ્ચિમે વિશ્વમાં સંસ્કૃતિ ફેલાવી હશે એ ખરું, તો પણ તેમણે સંસ્કૃતિ ઉપરાંત મૈથુનજન્ય વ્યાધિઓ જગતમાં ફેલાવ્યાનાં પ્રમાણો પણ મળે છે. પ્રાચીન આયુર્વેદ ગ્રંથોમાં ફિરંગની નોંધ નથી, પણ 'ભાવપ્રકાશ'માં એ નોંધાયો છે. એના ઉપદ્રવો પણ નોંધાયા છે.

कार्श्यं बलक्षयो नासाभंगो वह्नेश्च मन्दता ।
अस्थिशोषोऽस्थि वक्रत्वं फिरंगोपद्रवा अमी ॥

શરીરની કૃશતા, બળક્ષય, નાકનું બેસી જવું, જઠરાગ્નિની મંદતા અસ્થિશોષ અને અસ્થિની વક્રતા, આ ફિરંગ રોગના ઉપદ્રવો છે.

આ વ્યાધિ માત્ર તેના આન્તરીને જ નહિ પણ એના જીવનસાથીને અને સંતાનોને પણ સતાવે છે એમ રા. ડૉ. ઘાણેકરની 'સુશ્રુત સંહિતા'ની આવૃત્તિમાં પૃષ્ઠ. ૩૮૭મે કુષ્ટ સંબંધી બે શ્લોકોમાં જરૂરી ફેરફાર કરીને બતાવ્યું છે.

शुक्रस्थानगते दोषे स्वदारापत्यबाधकः ।
योनिस्थानगते दोषे स्वभर्तापत्यबाधकः ॥
फिरंगदोषात् स्त्रीपुंसोर्दुष्टशोणित शुक्रयोः
यदपत्यं तयोर्जातं ज्ञेयं तच्च फिरंगितम् ॥

કુશળ અને નિષ્ણાત વૈદ્ય દાક્તરની સીધી સારવાર તથા દેખરેખ નીચે રહેવું જરૂરી છે. એટલે એના સાદા કે બરગથ્થુ ઉપાયો આ લેખમાં ચર્ચવાને સ્થાન નથી. અહીં તો એટલું જ બતાવવાનો ઉદ્દેશ કે આ રોગના ભોગ થનાર દુર્ભાગી સ્ત્રી–પુરુષોએ એની યોગ્ય ચિકિત્સાથી સંપૂર્ણ નીરોગી થયા વગર કદિપણ લગ્ન કરવાં નહિ, કે પરણેલા યુગલોએ શારીરિક સંબંધ કરવો નહિ. જો કરશે તો પોતાની જીંદગી અને ભાવી પ્રજાનું શારીરિક સત્યાનાશ નીકળી જશે, એવો આ મહા ભીષણ રોગ છે. આ રોગ તદ્દન નિર્મૂળ થયો છે કે નહિ એ જાણવા માટે એક કરતાં વધારે વખત હોસ્પીટલમાં નિષ્ણાત જંતુશાસ્ત્રી દાકતર પાસે લોહી તપાસરાવવાની જરૂર છે. એ રીતે ખાતરીપૂર્વક લોહીની વૈદ્યકાય તપાસ કરાવ્યા પછી જ લગ્ન કરવાની કે શારીરિક સંબંધમાં ઉતરવાની અથવા પ્રજોત્પત્તિ કરવાની ફરજ છે. આ રોગ એની મેળે કદાપિ થતો નથી, પણ આ રોગમાં સપડાએલ અથવા ગુપ્તાવસ્થામાં પણ જેના શરીરમાં આ દર્દનાં બીજાણુ કે રોગજંતુઓ હોય છે, એની સાથેના સંભોગથી જ એનો ચેપ લાગે છે. આ દર્દનો ભોગ થયેલ સ્ત્રીના શારીરિક સહવાસથી પુરુષને અને પુરુષના સહવાસથી સ્ત્રીને આ રોગ લાગુ પડે છે; એ સિવાય થવાનો સંભવ નથી. સમજુ દંપતીઓ કે લગ્નના ઉમેદવારો દાક્તરી તપાસ પછી જ સંબંધ બાંધે. ભવિષ્યમાં એક સમય એવો કલ્પી શકાય કે જ્યારે વૈદ્યકીય શારીરિક તપાસ પછી જ ઉમેદવાર સ્ત્રીપુરુષો લગ્ન કરશે.]

ભાવાર્થ:–"શુક્રસ્થાન ગત દોષ પોતાની પત્ની અને સંતાનને બાધક નીવડે છે, યોનિસ્થાન ગત દોષ પોતાના પતિ અને બાળકને બાધક બને છે. ફિરંગ દોષથી દૂષિત થએલાં શોણિત–શુક્રવાળાં સ્ત્રી–પુરુષને જે બાળક જન્મ્યું તેને ફિરંગદોષવાળું જાણવું."

(એક બહેનની ડાયરીમાંથી)

લગ્ન પછીનાં બે ત્રણ વરસો પછી હમણાં હમણાં થોડા દિવસથી મારો જીવ ઉંડે ઉંડેથી બહુ જ બળ્યા કરે છે. જમણું અંગ પણ ફરકે છે. કોણ જાણે અમારૂં કેવુંય અનિષ્ટ થવાનું હશે! ઘણા લાંબા વખતથી મારા પતિનો પણ પત્ર નથી, એટલે મન વધારે ઉદ્વિગ્ન રહે છે. જો કે તેઓ તો પરીક્ષાનું વાંચવામાં પડયા હશે, એટલે પત્ર નહિ લખી શકતા હોય. હે પ્રભુ! તું એમને સાજાસારા રાખજે. મને તો એમના શરીરની બહુ જ ચિંતા થયા કરે છે.

*

મારૂં મન શાથી ચિંતાતુર રહ્યા કરતું એનું કારણ તો હવે સમજાયું. કહેવાય છે કે ઘણીવાર કોઈ માઠા બનાવની ઝાંખી આગાહી આપણું મન કરી દે છે, એ વાત સાચી ઠરી. મારા પતિના આજના પત્ર ઉપરથી મને જાણવામાં આવ્યું કે તેમને ગૂમડું થવાથી તેની પીડાને લીધે કોલેજમાં પણ જઈ શકતા નથી. આ વખતે પરીક્ષામાં બેસી શકાયું નથી. ત્યાં ઇસ્પીતાલમાં દવા-સારવાર વિગેરેની અહીંના કરતાં વધારે સગવડ પડે માટે રોકાયા છે. આરામ થયે તરતજ અહીં આવવાનું લખ્યું છે. આ સમાચારથી હું તો ગભરાઈ ગઈ છું. મારૂં ખોળીયું અહીં છે, પણ જીવ તો ત્યાં છે. કેવું ગૂમડું થયું હશે? કયે સ્થળે થયું હશે? સારવાર કોણ કરતું હશે? મારાથી ઉડીને ત્યાં પહોંચી શકાતું હોત તો? હે દીનદયાળ! મારી રંકની પ્રાર્થના સાંભળી મારા જીવનઆધાર સ્વામીને સત્વર આરામ કરી દેજે. મને રાતમાં પણ તેમના દર્દના વિચારો આવ્યા કરે છે, ઉંઘ પણ આવતી નથી, ભયકારક સ્વપ્નાં આવે છે.

*

હે પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા! તેં મારી અભ્યર્થના સાંભળી ખરી. તારો કેટ-કેટલો આભાર માનું? હવે તેમને આરામ આવતો

જાય છે. ગૂમડું ફુટાઈ જવા આવ્યું છે. થોડા દિવસમાં આંહીં આવી પહોંચશે, એવા શુભ સમાચાર આજના પત્રમાં છે. આથી મને આનંદ થયો છે. ચિંતાનો ભાર કંઈક હળવો થયો છે, પરંતુ મારા મનને ખરેખરી શાંતિ તો જ્યારે તેમને નજરે નિહાળું ત્યારે જ થાય.

*

તેઓ ગઈ કાલે સાંજે અહીં આવ્યા છે. શરીર જાણે કાળાશ મારી ગયું હોય એવું દેખાય છે. સારી પેઠે લેવાઈ પણ ગયું છે. જો કે ગૂમડું તો હવે મટી ગયું છે એમ તેમના કહેવા ઉપરથી લાગે છે, પણ દુર્ભાગ્યે તેમનો એક પગ સાથળના મૂળમાંથી ખૂબ દુઃખે છે. લંગડાતા લંગડાતા ચાલવું પડે છે. કહે છે કે રસ્તામાં લાંબી મુસાફરી દરમ્યાન એક સ્ટેશને ડબ્બામાંથી ઉતરતાં નબળાઈને લીધે પડી જવાથી પગ મચકાવાથી દુઃખે છે. બે દિવસ આરામ લેવાથી મટી જશે. મને લાગે છે કે હમણાં એમના શરીરની કઠણાઈ બેઠી છે. રજાના દિવસોમાં માંડ નિવૃત્તિ લેવા અને આનંદ મેળવવા આવ્યા ત્યાં આ શરીરની ઉપાધિ આવી પડી.

*

પગની પીડા સાથે આંખો પણ સખ્ત દુખવા આવી છે. ખૂબ રતાશ છે. આંખોમાં લોહી ચડી ગયું હોય એમ લાગે છે. તડકે-પ્રકાશમાં ઉઘાડી પણ શકાતી નથી. ચીપડા પણ બહુ વળે છે. માથાનો દુઃખાવો પણ રહે છે. ડોળા ઉપર સહેજ ધોળી છારી પણ વળી છે. એ આંખ ઝાંખું ભાળે છે. કદાચ ફુલું તો નહિ પડે ને? હે ભગવાન! આ શું થવા બેઠું છે? કૃપાનિધાન! તું બચાવજે!

*

પગની પીડા તો વધી. બીજો પગ પણ સાથળમાંથી દુઃખવા માંડ્યો. થોડો થોડો તાવ પણ એની પીડાને લીધે આવી જાય છે. મારી ચિંતાનો કોઈ પાર નથી. હું શું કરું કે જેથી તેઓ વ્યાધિમુક્ત થાય?

*

અનુસાર અમૃત જેવો ગુણ કરે છે. જે બાળકની અતિશય કબજીઆતવાળી પ્રકૃતિ ન હોય તેને તો શાકુન્તીય બાળાગોળી બહુ જ માફક આવી જાય છે.

એ સિવાય કડવાશની બાળરક્ષક સોગઠીનો* ઘસારો પાવાથી પણ ફાયદો થયાના દાખલાઓ નોંધાયા છે. અલબત્ત, આ બેઉ દવાઓ સદ્વૈદ્ય પાસેથી મેળવેલી હોવી જોઇએ અને જાણકારે એ વિષે સલાહ આપી હોવી જોઈએ. ઘણીવાર સારી હરડેનો ઘસારો નિત્ય પાવાથી પણ બાલશોષ થતો નથી અને થયો હોય છે તો મટે છે.

બાળાગોળી, બાલરક્ષક સોગઠી, વગેરેના સેવનથી દૂધ પચે છે, ઝાડા થતા નથી કે કબજીઆત પણ રહેતી નથી, અને એને માટે કદી ભરાઈ જવાનો ભય રહેતો નથી અને વરાધ મટે છે.

હવે બાળકો ભરાઈ જવાથી ઉછરતાં નથી અને મરી જાય છે, એને પણ કોઈ રતવા એવું નામ અપાય છે, એટલે એના ઉપાયો પણ લખવાની જરૂર છે.

ઘણે ભાગે આવાં બાળકોનાં માબાપ કફ પ્રકૃતિનાં અને શરદીવાળાં હોય છે, એટલે એવાં દંપતીઓએ સગર્ભાવસ્થા પહેલાં લાંબો વખત પૂર્ણચંદ્રોદય રસની ગોળીઓનું સેવન કરવું અને ત્યાર પછી પણ આવી માતાઓએ દૂધપાક, શીખંડ, બાસુદી વગેરેને તો ઝેર જ ગણવું જોઈએ અને સગર્ભાવસ્થાથી તે બાળક ધાવે ત્યાંસુધી ગળામણ ખાવાની જ બાધા લેવી જોઈએ.

અને સગર્ભાવસ્થામાં રોજ સવારે પીંપરીમૂળના ગંઠોડાનું ચૂર્ણ ૦। ભાર મધમાં ચાટવું જોઈએ. આ દવા ગરમ પડતી નથી અને વળી તે કફઘ્ન પણ છે.

બાળક જન્મ્યા પછી દશમૂળયુક્ત દેવદાર્વાદિ ક્વાથ સુવાવડીને લગભગ બે માસ સુધી પાવો જોઈએ.

---

* બાળરક્ષક સોગઠીનો નુસખો પરિશિષ્ટ વિભાગમાં જણાવ્યો છે.

ત્યારપછી ઉપર્યુક્ત 'સ્તન્યશોધક કષાય' દરરોજ લાંબા વખત સુધી પીધા કરવો, અને બાળકને પાછળ લખેલી બાયોકેમીક દવાઓ કાયમ આપ્યા કરવી. અને દર અઠવાડિયે, પખવાડિયે કે વરાધનો હુમલો થાય ત્યારે ગોરોચન (અથવા ગૌચંદન) ૦॥ ગ્રેઈનથી ૦॥ રતિ જેટલું ધાવણમાં ઘૂંટીને પાવું. આ દવા વરાધને માટે અકસીર છે. પણ એ નકલી ન હોવું જોઇએ; તે સાચું હોય તો જ ફાયદો કરે છે.

જો માતાનું ધાવણ દોષિત હોય અને કોઈ પણ રીતે ન જ સુધરે એણે તો ધાવણ મુકાવી બાળકને બકરીના દૂધ ઉપર ચડાવવું પડે છે. દૂધ તાજું દોયેલું અને મોળું આપવું. જો બકરીના આંચળે બાળક પરભાર્યું વળગીને ધાવતાં શીખે તો વધુ સારૂં અથવા ધાવણના બદલામાં ચાલી શકે એવો વિદેશીય બાળકનો ખોરાક ફક્ત એક 'ગ્લેક્ષો' છે એ શરૂ કરવું. પણ એ ડબો તાજો હોવો જોઈ એ- પડતર નહિ. પરંતુ ન છૂટકે જ બાળકને માતાનું ધાવણ મુકાવવું- બીજા ઉપાયોથી ન સુધરે ત્યારે જ.

હવે કેટલીક મેદવાળી-બાલી ગયેલી સ્ત્રીઓના શરીરમાં મેદને લીધે એના ગર્ભમાં આવેલું બાળક ઉછરતું નથી. કાં તો આઠમે માસે જ જન્મીને મરી જાય છે, કે પૂરે માસે અવતરીને મરે છે. એનું કારણ એ હોય છે કે મેદ ધાતુની અતિવૃદ્ધિને લીધે બીજી કોઈ ધાતુને કે ગર્ભને પોષણ મળતું નથી; એટલે બાળક નબળું રહે છે.

આને માટે તો ગર્ભ રહ્યા પહેલાં જ ચિકિત્સા કરીને શરીર સુધારવું જોઇએ, અને એનો ચિકિત્સાસમય તો ઘણો લાંબો હોય છે; માટે એનું ધીરજપૂર્વક અવલંબન કરવું.

દશમૂલ ક્વાથના અનુપાન સાથે—સવારે મહાયોગરાજ ગુગલની ગોળીઓ ૨ થી ૪ લેવી. અને સાંજે લોહશીલાજીત વાળી ચંદ્રપ્રભાની ગોળીઓ ૨ થી ૪ લેવી.

બપોરે-શમશમની ગોળીઓ નંબર ત્રીજો ૮ થી ૧૬ પાણી સાથે લેવી.

રાતે સૂતી વખતે–આરોગ્યવર્ધની રસ નંબર પહેલો ૨ થી ૪ વાલ દૂધ સાથે લેવો. આ દવાઓથી મેદ ઘટશે, કોઠો નિર્દોષ થશે. મેદવૃદ્ધિકારક ખોરાક-મિષ્ટાન્ન, કઠોળ, ફરસાણ, અતિ ઘી–તેલનું સેવન, વગેરે ત્યજી દેવું.

સિવાય મેદ વગરની સ્ત્રીઓને પણ કોઠે રતવાને લીધે બાળકો ઉછરતાં નથી. એમણે પણ ગર્ભાધાન પહેલાં ફલઘૃતનું સેવન કરવાથી ઘણી સ્ત્રીઓને ફાયદો થયો છે અને અનેક બાળકો ગુમાવેલાં દંપતીઓના વંશ રહ્યા છે.

સવારમાં રોજ ફલઘૃત ૧ તોલો, નવટાંક ગરમ દૂધમાં મેળવીને કોઠે રતવાવાળી સ્ત્રીએ પીવું અને લગભગ પાંચ શેરથી છ શેર ઘી પીવાનો કોર્સ કરવો. એટલી ધીરજ રાખી હોય છે, ત્યારે જ પછી ગર્ભસ્થ બાળક બચે છે. ગર્ભ રહ્યા પછી પણ પાછળ બતાવેલો બધો કોર્સ કરવો જોઈએ. એનાથી અવશ્ય બાળક જીવશે, અને ખાલી ખોળો નહિ રહે.

રીકેટી બાળકને જ્યારે ઝાડા, ઉલટી થાય ત્યારે સાદા ઉપાયોમાં– અતિવિષની કળી અને કપુરકાચલીનો ઘસારો પાણીમાં પાવાથી રાહત રહે છે. ઉપરાંત 'બાલ ચાતુર્ભદ્ર ચૂર્ણ' પણ બાળકોને ઉપયોગી છે. બાકી તો બાળકની માંદગીમાં તો સારા સ્થાનિક વૈદ્ય–દાક્તરની ચિકિત્સા કરવી એ જ સલાહભરેલું છે.

ખોરાક અને પથ્યાપથ્ય બાબતમાં તો આગળ ઘણું કહેવાઈ ગયું છે, છતાં સૂત્ર રૂપે ખાસ કહેવાનું કે, તામસી આહારવિહારનો ત્યાગ, સાત્ત્વિક આહારવિહારનું સેવન, એ તંદુરસ્ત બાળકોની આશાવાળી માતાએ રાખવું જરૂરી છે.

ચાંદી, સીફીલીસ કે ગોનોરિયા—પ્રમેહવાળાં માબાપોના બાળકોને થતા રતવા કે એવાં બાળકો નહિ ઉછરતાં હોય, એને માટે તો જુદા જ ઉપાયો હોવાથી એનો તો આ લેખમાં સમાવેશ થઈ શકશે નહિ, પરંતુ બીજા લેખમાં એ માટે ચર્ચા કરીશું.

પણ સામાન્ય તજાગરમીને કારણે થતા ગડગૂમડ અને વિસ્ફોટકથી પીડાતાં બાળકોને માટે પણ કોઈ રતવા શબ્દ વપરાતો હોવાથી એના ઉપાયો અહીં લખાશું.

જે માતાને ખૂબ તીખાં તમતમતાં, લસણ–ડુંગળી વગેરે તમોગુણી પદાર્થો ખાવાની આદત છે એવી માતાનાં બાળકોને લોહીવિકારના અને ગડગૂમડના રોગો થાય છે, માટે એવો ખોરાક છોડી દેવો અને ગર્ભ રહ્યા પહેલાં અને સગર્ભાવસ્થામાં ઉપર્યુક્ત પરહેજ સાથે નીચેનો હિમ કષાય–ટાઢો ઉકાળો પીવો.

સૂંઠ
કરિયાતુ
ખડસલીયો
ધમાસો
મજીઠ
ખેરનું લાકડું

દરેક સમભાગે લઈ આખાભાગા ખાંડી ચિરાઉ ચાળણીથી ચાળી, એકએક તોલાનું પડીકું બનાવવું. એક પડીકું સવારે અને એક પડીકું સાંજે માટીના કે કાચના ઠામમાં નવટાંક પાણીમાં પલાળી બાર કલાક રાખી, પછી ચોળી, ગાળી, એમાં ૦। ભાર મધ, ૦। ભાર સાકર કે ખાંડ નાંખીને પીવું, સવારે પલાળેલું સાંજે અને રાત્રે પલાળેલું સવારે પીવું. જો બાળક હોય તો એમાંથી ચમચી બે ચમચી બાળકને પાવું. આ પ્રયોગથી તજાગરમી મટશે અને ગડગુમડ, વિસ્ફોટક કે રતવા મટી જશે.

બપોરે અઘેડાથી નવટાંક કાળી ચરાખ પાણીમાં ઘોળીને ખાવી.

કોઠો સાફ કરવા માટે રાતે સૂતી વખતે કડુ કે મીંઢીઆવળ (સેનામુખી)ની ફાકી ૦। થી ૦॥ ભારને આશરે પાણી સાથે લેવી. અને દશાંગલેપમાં ઘીનું મોણ નાંખી, ગુલાબજળમાં કાલવી, ગૂમડાં ઉપર, રતવા ઉપર, વિસ્ફોટક ઉપર કે ચાંદાં ઉપર ચોપડવું. આ દશાંગ લેપ ગરમીથી થતાં ગૂમડાં ઉપર અકસીર છે.

આવા તજાગરમીના કોઠાવાળી સ્ત્રીઓ આ સિવાય પણ સગર્ભાવસ્થા ન હોય ત્યારે આ નીચે લખેલા બીજા ઉપાયો કરી શકે છે.

સવારમાં—કિશોર ગુગળની ૨ થી ૪ ગોળી દૂધ સાથે લેવી.

બપોરે—જમ્યા પછી ખદિરાસવ ૦॥ થી ૧ ઔંસ પીવો.

સાંજે—પાછળ બતાવેલો હિમકષાય–ટાઢો ઉકાળો પીવો.

રાત્રે સૂતી વખતે સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ ૦। થી ૦॥ ભાર સમભાગ સોડાખાર સાથે મેળવીને પાણી સાથે ફાકી લેવી.

આ ઉપરનો પ્રયોગ તો સગર્ભાવસ્થા ન હોય ત્યારે કરીને શરીરના દોષ ટાળવા માટે છે; સગર્ભાવસ્થામાં નહિ.

જો કે પાછળ કહેલો ટાઢો ઉકાળો સગર્ભાવસ્થામાં પણ પી શકાય છે અને સુવાવડ પછી નાના બાળકને પણ પાઈ શકાય છે.

નાનાં બાળકોને ગડગૂમડ મટવા માટે બાયોકેમીક દવાઓ નીચે પ્રમાણે આપવી.

કેલ. સલ્ફ	૧૨ X	૧ ગ્રેઈનથી	૨ ગ્રેઈન
કાલી સલ્ફ	૧૨ X	૧ ગ્રેઈનથી	૨ ગ્રેઈન
નેટ્રમ ફોસ	૧૨ X	૧ ગ્રેઈનથી	૨ ગ્રેઈન
સાઈલીસીઆ	૧૨ X	૧ ગ્રેઈનથી	૨ ગ્રેઈન

એનાં પડીકાં બે થી ત્રણ બનાવી દિવસમાં બે કે ત્રણવાર ગરમ પાણીમાં આપવાં. ઉમ્મર પ્રમાણે માપ વધારવું. વળી આ દવાઓ ગુમડાં—ચાંદાં ધોવામાં, ફોરી દાબવામાં કે વેસેલીનમાં મેળવીને મલમ તરીકે પણ વાપરી શકાય છે.

ગડગૂમડ કે ચાંદાં લીંમડાનાં પાનના ઉકાળાથી કે એસીડ બોરીકના લોશનથી ધોવાં અને પછી દશાંગ લેપ લગાડવો.

આવાં ગુમડાંઓમાં આભ્યંતર અને બાહ્ય પ્રયોગ તરીકે સલ્ફા-ગ્રુપના પાઉડર વપરાય છે. એનો ઉપયોગ જાણકારની સલાહથી કરવો.

ઘણા વૈદ્યો આ દર્દમાં ઘાપાખાણ—ગૌદંતીની ભસ્મ હાડકાં મજબુત થવા માટે માખણમાં આપે છે, તેમ જ માખણમાં મેળવીને શરીરે માલીસ કરાવે છે. કેવળ ગૌદંતી ભસ્મનો ભૂકો પણ શરીર ઉપર માલીસ કરવાથી ફાયદો થાય છે. શહેરોમાં નિષ્ણાત બાળવૈદ્ય તરીકે પ્રસિદ્ધ થયેલા કેટલાક વૈદ્યો ઘાપાખાણ અર્થાત ગૌદંતીની ભસ્મ જ પ્રાયઃ વાપરતા હોય છે. ગૌદંતી—ઘાપા-ખાણના ચોરોડી જેવા કટકા આવે છે, એને સગડીમાં અંગાર પર મૂકવાથી ભસ્મ થઈ જઈ, પડ છૂટાં પડી, રાખ જેવાં થાય છે.

પછી એને વાટી, લૂગડે ચાળી, શીશી ભરી લેવી. એમાંથી એકથી બે રતી ભસ્મ મધ માખણમાં ચટાડવી, અને શરીરે પણ ઉપર લખેલ વિધિએ ચોળવાથી બાલશોષ મટે છે.

અહીં એક ઉલ્લેખ એ પણ કરવાની જરૂર છે કે–પારૂધલો લાગેલ બાળકને રીકેટ–બાલશોષ દૂર કરવા માટે સગર્ભાવસ્થાવાળી માતાનું ધાવણ પહેલી તકે મુકાવી દેવાની જરૂર છે. બાળક એકાદ બે રાત્રીઓ એની માતાથી જુદું પડે છે ત્યારે જ ધાવણ મૂકે છે. એને ધાવણ મુકાવી, પછી બકરીના તાજા દૂધ ઉપર કે ગ્લેક્ષો ઉપર ચડાવી દેવાની જરૂર છે. ગાય-ભેંશનું દૂધ ખાંડ કે ગોળવાળું સદતું નથી, ગાંઠિયા પેંડા પણ પેટને બગાડે છે, એટલે ધાવણ છોડાવીને પાછળ લખેલી બાયોકેમીક ચિકિત્સા કરવી, અને કાલઝાના–ટેબ્લેટ કે આલ્કલીઝમ ટેબ્લેટ આપવાનું કે પ્રવાલ પંચામૃત રસ આપવાનું શરૂ કરવું. ગ્લુકોઝ ડી પણ દૂધમાં આપવાથી ફાયદો થાય છે.

આ સિવાય બાલશોષના થોડાક પ્રયોગો છે, જેનાથી પણ લાભ થાય છે. ગ્રાઇપ વોટર, બાલામૃત, ઝંડુનું બાલશક્તિાર્ક વગેરે ઉપરાંત એડેક્સોલીન વગેરે. એવી જાતની કોડલીવર ઓઇલની બનાવટો પણ વપરાય છે. મુદ્દામાં કેલ્શ્યમ અને કોડલીવર ઑઇલની બનાવટો ફાયદાકારક છે. વીટામીન 'એ' અને 'ડી' પૂરું પાડવાની આવા દરદમાં ખાસ અગત્ય હોય છે.

ખોરાક લેનાર બાળકને તો માખણથી અને મધથી પણ પુષ્ટિ મળે છે. બટાટા કે સુરણ માખણમાં વધારી ખૂબ ચોડવીને થોડા પ્રમાણમાં આપવાથી પણ ફાયદો થાય છે. આવા પ્રયોગ ઓછા પ્રમાણથી શરૂ કરી જઠરાગ્નિની પચાવવાની શક્તિ ઉપર આધાર રાખીને વિચારપૂર્વક કરવા જોઇએ. પાકી કેરી, પાકાં લાલ ટમેટાં, ખૂબ પાકાં ગળેલાં કેળાં પણ નબળાં પડેલ બાળકને પોષણ આપવામાં મદદગાર બને છે. ધાવણા બાળકને પણ પાકી કેરી તો ચુસાડાય; કેળાં પચે નહિ માટે ન અપાય.

આ લેખમાં સૂચવેલી દરેક દવાઓ સારા વૈદ્યોને ત્યાં કે પ્રતિષ્ઠિત ફાર્મસીઓમાં મળી શકશે.

ઓરી

હાઇસ્કૂલના એક ગ્રેજ્યુએટ શિક્ષક અને તેમનાં અંગ્રેજી ભણેલાં પત્ની. ઘરમાં વૃદ્ધ સાસુ: દંપતીને એક નાનું બાળક—આશરે ત્રણ ચારેક વરસની ઉંમરનો દીકરો: આવા એક કુટુંબમાં એકવાર મને સારવાર માટે બોલાવવામાં આવ્યો.

છોકરો ઘોડીઆમાં સૂતો હતો; પાસે કોઈની કરડી નજર લાગ્યાનો દોષ ટાળવા માટે ઊંધો વાટકો ચોંટાડેલ છાણના પાણીથી ભરેલી થાળી પડી હતી.

મને બતાવવા માટે ડોશીમાએ બાળકને ઘોડીઆમાંથી બહાર કાઢી ખોળામાં સૂવાડ્યો ને હકીકત કહેવા માંડી : 'ત્રણ ચાર દિવસથી સખત તાવ આવતો હતો, તે આજે જ જરા મોળો પડ્યો હતો.' તબીયત તપાસતાં મને માલુમ પડયું કે મોઢા ઉપર ખૂબ ઊભરો હતો, આંખો સૂઝેલી અને રાતી હતી, અને તેમાંથી વારંવાર પાણી ચાલ્યું જતું હતું. પોપચાં ઉઘડી શકતાં ન હતાં. સળેખમ જોરમાં હતુ અને નાક ચૂતું હતું, ખાલી ધ્રાંસી જેવી ઉધરસ વારંવાર આવ્યા કરતી હતી, અવાજ પણ જરા બેસી ગયો હતો. કપાળમાં અળાઈઓ જેવી ઝીણી, રાતા રંગની ફોડલીઓ દેખાતી હતી; શરીરની રૂંવાટી બધી ઉપડી આવી હતી; ચામડીનો રંગ ત્રાંબાના પતરા જેવો લાલ થઈ ગયો હતો; ઝાડા ઊલટી ચાલુ હતાં; બાળકને ગળે શોષ પડયા કરતો ને વારંવાર પાણી માગ્યા કર્યા કરતો હતો.

આ ચિહ્નો જોઈ, બાળકને બરાબર તપાસીને મેં કહ્યું: "આને તો ઓરી જણાય છે."

વૃદ્ધ ડોશીમાએ 'ઓરી' શબ્દ સાંભળતાં જરા ચમકી, આંખો ઉપર હાથનું નેજવું કરી, ઝીણી નજરે નિહાળતાં કહ્યું: "હા, ભાઈ

છે તો ઓરી જ. ત્યારે તો વૈદ્યરાજ, તમને અમથો ધક્કો ખવ-રાવ્યો હો. ઓરીમાં કાંઈ વૈદ્ય–ડૉક્ટરની દવા હોય?"

હું કંઈક બોલવા જતો હતો, પણ તે પહેલાં તો વૃદ્ધ માતુ-શ્રીએ હુકમ કાઢવા માંડ્યા: "ભાઈ દલપત, તું હમણાં જ બજારે જઈને ખારેક ને દાળિયા લઈ આવ. અને વહુ, તું હવે આ છોક-રાને બીજું કશું ખવરાવીશ મા. ખારેક, દાળિયા અને દૂધમાં નાંખીને ગોળ એટલુંજ આપવાનું છે. એટલે ગરમી બધી બહાર નીકળી જાય. અને ખબરદાર, હવે કોઈને અહીં આવવા ન દેશો. ઓછાયો બરાબર પાળવો જોઈએ. અને દરેક બારણા ઉપર લીંબડાના પાનની તીરખીઓનાં તોરણ બાંધી દો."

મને લાગ્યું કે આ બરાબર થતું નથી. એટલે મેં બાળકના પિતાને સમજાવવા માંડ્યું કે, 'ભાઈ, ઓરીમાં દવા જરૂર થાય. શા માટે ના થાય? જો દવા ન થતી હોય તો વૈદક શાસ્ત્રમાં તેના ઉપચારો શું કરવા લખ્યા હશે? વળી, ઓરીનું દર્દ જ ગરમીનું છે, એટલે કુદરત જ એની મેળે બધી ગરમી બહાર કાઢી નાંખે છે, માટે ગરમ ખોરાક આપીને વધારે ગરમી કરવાની જરૂર રહેતી જ નથી. એનાથી તો ઊલટું દર્દ ગંભીર સ્વરૂપ પકડી લેવાનો ભય છે. ગોળ જેવા પદાર્થથી કફ થઈ જવા સંભવ છે, માટે ખોરાકમાં ફક્ત ગાયનું મોળું દૂધ જ આપો, અથવા ચા કોફી આપો અને કશા વહેમમાં પડ્યા વગર દવા શરૂ કરી દો."

ગ્રેજ્યુએટ શિક્ષકનાં અંગ્રેજી ભણેલાં પત્ની આતુર વદને મારી આ વાત સાંભળતાં હતાં. તેમના મનમાં કંઈક કહેવાનું હતું, પણ સાસુની ધાકને લીધે કંઈ બોલી શકતાં નહોતાં એમ મને લાગ્યું. તેમની આંખો ભીની થઇ ગઈ હતી. બાળકના પિતાએ મને અંગ્રે-જીમાં જવાબ આપ્યો કે "તમારી વાત બરાબર છે, પણ મારાં વૃદ્ધ માનું મન હું દુ:ખાવી શકું નહિ. તેમને વહેમ છે કે દવા ન જ થાય, એટલે એ બાબતમાં હું આગ્રહ કરી શકું તેમ નથી.'

આ મનોદશા મારા હૃદયમાં દયા અને તિરસ્કારની લાગણીઓ ઉ[illegible] ન કરતી હતી. એટલામાં એકી સાથે હિંમત એકઠી કરીને બિચારી પત્ની ધીમે સ્વરે માત્ર એટલુંજ બોલી: "વૈદ્યરાજ કહે છે તેમ કરી તો જુઓ, એમાં શું નુકસાન છે!"

એ સાંભળતાં જ માતુશ્રીનો મિજાજ ગયો. "ના વહુ, તમારા એ અંગ્રેજી ભણતરના ચાળા આમાં કામ ન લાગે. તમે છોકરાં ઉછેરવામાં શું સમજો? મારે હાથે મેં કેટલાંયને ઉછેરીને મોટાં કર્યાં; પણ ઓરી. શીળી ને અછબડામાં કોઈ દિ દવા નથી પાઈ. માતાજી રખવાળું કરશે. તમે ન સમજો એ વાતમાં ડાહ્યાપણ ડોળશો નહિ.'

ડોશીમાને સમજાવવાનો મેં એક છેલ્લો પ્રયત્ન કરી જોયો. મેં કહ્યું કે "આ દર્દમાં જેવી રીતે શરૂઆતમાં ટાઢક કરવાથી. ગરમી અંદર સમાઈ જઈ ઓરી બહાર દેખાય નહિ ને નુકસાન થાય. તેવી જ રીતે ગરમ ખોરાક આપવાથી વધારે પડતી ગરમી થાય તો પણ શ્વાસનળીમાં સોજો થાય છે, ચાંદાં પડે છે, ઉપરાંત શ્વાસનળીનો એ સોજો ફેફસાંમાં પ્રસરે છે તો ન્યુમોનીયા થાય છે અથવા ગોળ જેવા પદાર્થથી કફ અને પિત્ત થાય છે, એટલે કોઈવાર બાળકને ઝીણો તાવ, ઝાડા, ઉધરસ, ગેલટી, વગેરેથી લાંબા વખત સુધી પીડા ભોગવવી પડે છે." પણ માજીની હઠ પાસે મારા કહેવાની કશી અસર થઈ નહિ.

સાંજે પેલા ગ્રેજ્યુએટ ભાઈ મારે ઘેર આવીને કહેવા લાગ્યા કે "સગાંવહાલાં અને પડોશીઓની સ્ત્રીઓએ આવીને ઓરીમાં દવા ન જ થાય એ મતને મજબૂત કર્યો છે, અને ખારેક દાળિયા, ગોળ વગેરે ઉપચારો શરૂ કરી દીધા છે." મેં તેમને સમજાવ્યા કે હજી પણ " તમે શાંતિથી માજીને બધી વાત ગળે ઉતારો." એ કહે કે "માજી કોઈ રીતે સમજે તેમ નથી, ને ઘરમાં કંકાસ વહોરી લેવાની બીકે હું ઝાઝો આગ્રહ કરી શકતો નથી. ઈશ્વર કરે તે ખરું."

બે ત્રણ દિવસ પછી, વળી દયાથી પ્રેરાઈને, વગર બોલાવ્યે હું એ બાળકને જોવા ગયો, તો તેની હાલત બરાબર ન લાગી. ઓરીના

દાણા આખા શરીરે ખૂબ ફૂટી નીકળ્યા હતા. ઓરી દેખાયા પછી તાવ હળવો પડવો જોઈએ કે ઉતરવો જોઈએ, તેને બદલે ઉલટો વધ્યો હતો. છોકરો તલખતો હતો; શ્વાસ લેતાં તેને મુશ્કેલી પડતી હતી; તેનો અવાજ એટલો બેસી ગયો હતો કે બિચારો રડી પણ શકતો ન હતો.

મેં ડોશીમાને ફરીથી દવા કરવા સમજાવ્યાં, પણ એમની એક જ દલીલ હતી કે "આવરદા હશે તો કાલ આળોટીને બેઠો થશે. એ તો ઓરીનો અસમો નવ દિ રહે. દવા કરીએ તો શીતળા મા કોપી ઊઠે. એ દિ' માં તો ઓરી નમી જશે."

આ વખતે પણ બાળકની માતા બિચારી આંસુ સારીને બેસી રહી. તેને પોતાના વહાલા બાળકના દર્દનું, અને વૃદ્ધ ડોશીમાના વહેમની વેદી ઉપર તેના પ્યારા શિશુના અપાતા બલીદાનનું, અને સંયુક્ત કુટુંબના અનિષ્ટ બંધનોમાંથી છૂટવા અસમર્થ એવા ભણેલા પતિની લાચાર દશાનું—એમ બેવડું ત્રેવડું દુઃખ કેવળ રડી રડીને જ મૂગે મોંયે સહન કરવાનું હતું.

ચાર દિવસ પછી માસ્તર ગભરાતા મને તેમને ઘેર તેડી ગયા.

છોકરો બેભાન સ્થિતિમાં હતો; તાવ ૧૦૫ ડીગ્રી જેટલો હતો; હાંફ ખૂબ હતી; પાણી જેવા ઝાડા ચાલુ હતા; સાદ એટલો બેસી ગયેલો કે સરખી ઉધરસ પણ ખવાતી નહોતી; બંને ફેફસાંમાં સોજાની અસર હતી; ટૂંકામાં ન્યુમોનિયા લાગુ પડી ગયો હતો.

આ વખતે ડોશીમા હિંમત હારી બેઠાં હતાં, બાળકની મા તો બિચારી ચોધાર આંસુએ રડતી હતી: માજી કહે, 'ભાઈ, અમને તો આ નવા જૂના વચ્ચે કશી સાચી ખબર નથી પડતી. મૂંઝવણ થાય છે."

મેં સહુને ધીરજ આપીને કહ્યું કે, "હજી કાંઈ બગડી નથી ગયું; પણ હવે તમે મને મારી દવા કરવા દો." શિક્ષક દંપતીએ હવે મક્કમ થઈ, માજીને ચોકખું કહી દીધું કે માત્ર બાળકના ખબર પૂછવા સિવાય તમારે એની પાસે પણ આવવું નહિ. તમારા ઉપચાર તમે કરી લીધા. હવે અમને અમારા કરવા દેજો. ડોશીમા પણ

વખત વરતી ગયાં. માબાપની સંભાળ અને યોગ્ય ઔષધના ઉપચારે એક મહિનાની સારવાર પછી આખરે એ છોકરો સાજો થયો. ત્યાર-પછી તો એકવાર એ શિક્ષકનાં પત્ની તેમની એક બહેનપણીના દીકરાની ઓરીને સારવાર માટે પણ મને પાછાં તેડી ગયાં ને એ દર્દી શરૂઆતથી જ ઔષધોપચારને લીધે ટૂંક સમયમાં જ સાજો થઈ ગયો.

પણ, "ઓરીમાં દવા ન થાય, અને દવા કરવાથી માતાજી કોપે" એ વહેમને અંગે ઓરી જેવા છેક સાદા વ્યાપક અને અનિવાર્ય દર્દમાં આપણાં કેટલાંયે દૂધમલ બાળકો હોમાઈ જાય છે, અને નવા જમાનાનું શિક્ષણ પામેલી કેટલીએ વહુઓ જૂના જમાનાની સાસુ-ઓના અજ્ઞાન અને વહેમના ખપ્પરમાં પોતાનાં બાળકોને વગર વાંકે મરતાં જોઈ, છાનાં આંસુ સારી બેસી રહે છે, એ કોને ખબર છે?

ઓરીના ઉપચારો

(૧) ઓરીમાં બાળકને ખારેક, ગોળ કે દાળિયા કદિ પણ આપવા નહિ. ખોરાકમાં ફક્ત ગાયનું મોળું દૂધ જ આપવું. ચા કોરી ઉપર રાખવું. પાણી ઉકાળીને ઠારેલું જ પાવું.

(૨) શરૂઆતથી દસ બાર દિવસ—સુદર્શન ચૂર્ણ, આદું, અરડૂશીનાં પાન, અને તુલશીનાં પાન દરેક આશરે ૦। તોલો અને એલચીના બે દાણા, એ બધાંને વાટી તેનું આશરે બે તોલા પાણી કરી, તે પાણી લૂગડાથી ગાળી, એક શીશીમાં ભરી રાખવું, અને તે દિવસમાં ત્રણવાર પાવું.

(૩) અથવા, નીચે પ્રમાણે બાયોકેમીક દવાઓ આપવી.

નં. ૪ (ફેરમ ફોસ) ૧૨ x ત્રણ ગ્રેઈન સવારે પાણીમાં.

નં. ૧૦ (નેટ્રમ ફોસ) ૧૨ x ત્રણ ગ્રેઇન બપોરે બાર વાગે પાણીમાં.

નં. ૫ (કાલી મ્યુર) ૧૨ x ત્રણ ગ્રેઈન બપોરે ત્રણ વાગે પાણીમાં.

નં. ૬ (કાલી ફોસ) ૧૨ x ત્રણ ગ્રેઇન સાંજે પાણીમાં.

નં. ૭ (કાલી સલ્ફ) ૧૨ x ત્રણ ગ્રેઈન રાત્રે પાણીમાં.

નં. ૭ (કાલી સલ્ફ) શરૂઆતમાં ચાર દિવસ લીધા પછી બંધ કરવો અને પછી નંબર ૫ (કાલી મ્યુર) દિવસમાં બે વખત દેવો.

અથવા નીચેની બાયોકેમીક દવાઓનું મિશ્રણ તૈયાર કરીને શરૂઆતથી આરંભીને આઠ દસ દિવસ આપવું. જરૂર આરામ થઈ જશે.

(નં. ૪) ફેરમ ફોસ ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન (નં. ૫) કાલી મ્યુર ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન (નં. ૬) કાલી ફોસ ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન (નં. ૭) કાલી સલ્ફ ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન (નં. ૧૦) નેટ્રમ ફોસ ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન	ગરમ પાણી ૩ ઔંસ. દિવસ રાતમાં મળી ચોવીસ કલાકમાં ૭ વાર દર ચારચાર કલાકે

આ પ્રવાહી અરધો અરધો ઔંસ પાયા કરવું. શરૂઆતના ચારેક દિવસ પછી નં. ૭ (કાલી સલ્ફ) બંધ કરી દેવું. નાનું બાળક હોય તો વારંવાર—દિવસમાં બાર વખત ચમચો ચમચો પાવું. આ બાયોકેમીક દવાઓ કાઠિયાવાડ—ગુજરાતના કેટલાક વિભાગોમાં નંબરથી પણ ઓળખાય છે, માટે નામ સાથે નંબરો પણ લખ્યા છે.

ઓરીના તાવની શરૂઆત પછી બીજા કે ત્રીજા અઠવાડીયામાં નીચેનાં ઓસડિયાંની ટાઢક કરવી:—

કરીઆતાની પાંદડી, અરડુશીનાં પાન, ધાણા, ખડસલીઓ, મોથ, કાળી ધરાખ, સુગંધીવાળો, રતાંજળી, પદમક સુદર્શન ચૂર્ણ અને અતિવિષની કળી; એ બધાં ઓસડિયાં સરખે ભાગે લઈને, આખાંભાગું ખાંડી, તેમાંથી ૦॥ બારેને આશરે દવા બે તોલા પાણીની અંદર રાત્રે માટીના ઠામમાં પલાળી રાખવી. સવારે એ પાણી ગાળી તેમાં થોડી ખાંડ કે સાકર તથા થોડું મધ નાંખી એક શીશીમાં ભરી લઇ, દિવસમાં ત્રણવાર તેમાંથી પાવું. આ ટાઢક ઓરી મટયા પછી લગભગ એક મહિના સુધી ચાલુ રાખવી. તેલ, મરચાં, ખટાશ વગેરે ખોરાક ત્યાંસુધી ન ખાવા દેવા. ધાવણા બાળકની માતાએ પોતે પણ ઉપર પ્રમાણે પરેજી પાળવી.

ઓરીમાં દવા કરવાથી નુકસાન લેશમાત્ર થતું નથી. ઓરીમાં કફ, શરદી, તાવ કે ઝાડા વધારે પ્રમાણમાં માલૂમ પડે તો વગરવિલંબે સારા વૈદ્ય કે ડૉકટરની સલાહ લેવી. જરાય બેદરકાર ન રહેવું.

શિષ્ટ સમાજમાં મોટે ભાગે પુરુષો મારફત ફેલાતું ચેપી દર્દ *

ઉપદંશ—ચાંદી

[તથા સિફિલીસ ગોનોરિયા—પરમીઓ—પૂય પ્રમેહ]

પ્રાક્કથન

[વાચકો સમક્ષ આ વખતે એક ભયંકર ચેપી અને વારસામાં ઊતરનાર દર્દનું વિવરણ રજુ થાય છે. આ રોગ મટાડવા માટે તો.

---

* ફિરંગ (Syphilis) અને ઔપસર્ગિક પૂયપ્રમેહ (gonorrhola) ગોરી પ્રજાએ એ વિશ્વમાં સંસ્કૃતિ ફેલાવી હશે એ ખરું, તો પણ તેમણે સંસ્કૃતિ ઉપરાંત મૈથુનજન્ય વ્યાધિઓ જગતમાં ફેલાવ્યાનાં પ્રમાણો પણ મળે છે. પ્રાચીન આયુર્વેદ ગ્રંથોમાં ફિરંગની નોંધ નથી, પણ 'ભાવપ્રકાશ'માં એ નોંધાયો છે. એના ઉપદ્રવો પણ નોંધાયા છે.

कार्श्यं बलक्षयो नासाभंगो वह्नेश्च मन्दता ।
अस्थिशोषोऽस्थि वक्रत्वंफिरंगोपद्रवा अमी ॥

શરીરની કૃશતા, બલક્ષય, નાકનું બેસી જવું, જઠરાગ્નિની મંદતા, અસ્થિશોષ અને અસ્થિની વક્રતા, આ ફિરંગ રોગના ઉપદ્રવો છે.

આ વ્યાધિ માત્ર તેના આગન્તરીને જ નહિ પણ એના જીવનસાથીને અને સંતાનોને પણ સતાવે છે એમ રા. ડૉ. ઘાણેકરની 'સુશ્રુત સંહિતા'ની આવૃત્તિમાં પૃષ્ઠ. ૩૮૭મે કુષ્ઠ સંબંધી બે શ્લોકોમાં જરૂરી ફેરફાર કરીને બતાવ્યું છે.

शुक्रस्थानगते दोषे स्वदारापत्यबाधकः ।
योनिस्थानगते दोषे स्वभर्तापत्यबाधकः ॥
फिरंगशोषात् स्त्रीपुंसोर्दुष्टशोणित शुक्रयोः
पदपत्यंतयोर्जातं ज्ञेयं तच्च फिरंगितम् ॥

કુશળ અને નિષ્ણાત વૈદ્ય દાક્તરની સીધી સારવાર તથા દેખરેખ નીચે રહેવું જરૂરી છે. એટલે એના સાદા કે ઘરગથ્થુ ઉપાયો આ લેખમાં ચર્ચવાને સ્થાન નથી. અહીં તો એટલું જ બતાવવાનો ઉદ્દેશ કે આ રોગના ભોગ થનાર દુર્ભાગી સ્ત્રી–પુરુષોએ એની યોગ્ય ચિકિત્સાથી સંપૂર્ણ નીરોગી થયા વગર કદિપણ લગ્ન કરવાં નહિ, કે પરણેલા યુગલોએ શારીરિક સંબંધ કરવો નહિ. જો કરશે તો પોતાની જીંદગી અને ભાવી પ્રજાનું શારીરિક સત્યાનાશ નીકળી જશે, એવો આ મહા ભીષણ રોગ છે. આ રોગ તદ્દન નિર્મૂળ થયો છે કે નહિ એ જાણવા માટે એક કરતાં વધારે વખત હોસ્પીટલમાં નિષ્ણાત જંતુશાસ્ત્રી દાકતર પાસે લોહી તપાસરાવવાની જરૂર છે. એ રીતે ખાતરીપૂર્વક લોહીની વૈદ્યકાય તપાસ કરાવ્યા પછી જ લગ્ન કરવાની કે શારીરિક સંબંધમાં ઉતરવાની અથવા પ્રજોત્પત્તિ કરવાની ફરજ છે. આ રોગ એની મેળે કદાપિ થતો નથી, પણ આ રોગમાં સપડાએલ અથવા ગુપ્તાવસ્થામાં પણ જેના શરીરમાં આ દર્દનાં બીજાણુ કે રોગજંતુઓ હોય છે, એની સાથેના સંભોગથી જ એનો ચેપ લાગે છે. આ દર્દનો ભોગ થયેલ સ્ત્રીના શારીરિક સહવાસથી પુરુષને અને પુરુષના સહવાસથી સ્ત્રીને આ રોગ લાગુ પડે છે; એ સિવાય થવાનો સંભવ નથી. સમજુ દંપતીઓ કે લગ્નના ઉમેદવારો દાક્તરી તપાસ પછી જ સંબંધ બાંધે. ભવિષ્યમાં એક સમય એવો કલ્પી શકાય કે જ્યારે વૈદ્યકીય શારીરિક તપાસ પછી જ ઉમેદવાર સ્ત્રીપુરુષો લગ્ન કરશે.]

ભાવાર્થ:–"શુક્રસ્થાન ગત દોષ પોતાના પત્ની અને સંતાનને બાધક નીવડે છે, યોનિસ્થાન ગત દોષ પોતાના પતિ અને બાળકને બાધક બને છે. ફિરંગ દોષથી દૂષિત થએલાં શોણિત–શુક્રવાળાં સ્ત્રી–પુરુષને જે બાળક જન્મ્યું તેને ફિરંગદોષવાળું જાણવું."

(એક બહેનની ડાયરીમાંથી)

લગ્ન પછીનાં બે ત્રણુ વરસો પછી હમણાં હમણાં થોડા દિવસથી મારો જીવ ઉંડે ઉંડેથી બહુ જ બળ્યા કરે છે. જમણું અંગ પણુ ફરકે છે. કોણુ જાણે અમારૂં કેવુંય અનિષ્ટ થવાનું હશે! ઘણા લાંબા વખતથી મારા પતિનો પણ પત્ર નથી, એટલે મન વધારે ઉદ્વિગ્ન રહે છે. જો કે તેઓ તો પરીક્ષાનું વાંચવામાં પડયા હશે, એટલે પત્ર નહિ લખી શકતા હોય. હે પ્રભુ! તું એમને સાજાસારા રાખજે. મને તો એમના શરીરની બહુ જ ચિંતા થયા કરે છે.

*

મારૂં મન શાથી ચિંતાતુર રહ્યા કરતું એનું કારણુ તો હવે સમજાયું. કહેવાય છે કે ઘણીવાર કોઈ માઠા બનાવની ઝાંખી આગાહી આપણું મન કરી દે છે, એ વાત સાચી ઠરી. મારા પતિના આજના પત્ર ઉપરથી મને જાણવામાં આવ્યું કે તેમને ગૂમડું થવાથી તેની પીડાને લીધે કોલેજમાં પણુ જઈ શકતા નથી. આ વખતે પરીક્ષામાં બેસી શકાયું નથી. ત્યાં ઇસ્પીતાલમાં દવા--સારવાર વિગેરેની અહીંના કરતાં વધારે સગવડ પડે માટે રોકાયા છે. આરામ થયે તરતજ અહીં આવવાનું લખ્યું છે. આ સમાચારથી હું તો ગભરાઈ ગઈ છું. મારૂં ખોળીયું અહીં છે, પણુ જીવ તો ત્યાં છે. કેવું ગૂમડું થયું હશે? કયે સ્થળે થયું હશે? સારવાર કોણુ કરતું હશે? મારાથી ઉડીને ત્યાં પહોંચી શકાતું હોત તો? હે દીનદયાળ! મારી રંકની પ્રાર્થના સાંભળી મારા જીવનઆધાર સ્વામીને સત્વર આરામ કરી દેજે. મને રાતમાં પણુ તેમના દર્દના વિચારો આવ્યા કરે છે, ઉંઘ પણુ આવતી નથી, ભયકારક સ્વપ્નાં આવે છે.

*

હે પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા! તેં મારી અભ્યર્થના સાંભળી ખરી. તારો કેટ–કેટલો આભાર માનું? હવે તેમને આરામ આવતો

જાય છે. ગૂમડું રૂઝાઇ જવા આવ્યું છે. થોડા દિવસમાં આંહીં આવી પહોંચશે, એવા શુભ સમાચાર આજના પત્રમાં છે. આથી મને આનંદ થયો છે. ચિંતાનો ભાર કંઇક હળવો થયો છે, પરંતુ મારા મનને ખરેખરી શાંતિ તો જ્યારે તેમને નજરે નિહાળું ત્યારે જ થાય.

*

તેઓ ગઇ કાલે સાંજે અહીં આવ્યા છે. શરીર જાણે કાળાશ મારી ગયું હોય એવું દેખાય છે. સારી પેઠે લેવાઇ પણ ગયું છે. જો કે ગૂમડું તો હવે મટી ગયું છે એમ તેમના કહેવા ઉપરથી લાગે છે, પણ દુર્ભાગ્યે તેમનો એક પગ સાથળના મૂળમાંથી ખૂબ દુઃખે છે. લંગડાતા લંગડાતા ચાલવું પડે છે. કહે છે કે રસ્તામાં લાંબી મુસાફરી દરમ્યાન એક સ્ટેશને ડબ્બામાંથી ઉતરતાં નબળાઇને લીધે પડી જવાથી પગ મસકાવાથી દુઃખે છે. બે દિવસ આરામ લેવાથી મટી જશે. મને લાગે છે કે હમણાં એમના શરીરની કઠણાઇ બેઠી છે. રજાના દિવસોમાં માંડ નિવૃત્તિ લેવા અને આનંદ મેળવવા આવ્યા ત્યાં આ શરીરની ઉપાધિ આવી પડી.

*

પગની પીડા સાથે આંખો પણ સખત દુખવા આવી છે. ખૂબ રતાશ છે. આંખોમાં લોહી ચડી ગયું હોય એમ લાગે છે. તડકે-પ્રકાશમાં ઉઘાડી પણ શકાતી નથી. ચીપડા પણ બહુ વળે છે. માથાનો દુઃખાવો પણ રહે છે. ડોળા ઉપર સહેજ ધોળી જારી પણ વળી છે. એ આંખે ઝાંખું ભાળે છે. કદાચ ફુલું તો નહિ પડે ને? હે ભગવાન! આ શું થવા બેઠું છે? કૃપાનિધાન! તું બચાવજે!

*

પગની પીડા તો વધી. બીજો પગ પણ સાથળમાંથી દુઃખવા માંડ્યો. થોડો થોડો તાવ પણ એની પીડાને લીધે આવી જાય છે. મારી ચિંતાનો કાંઈ પાર નથી. હું શું કરું કે જેથી તેઓ વ્યાધિમુક્ત થાય?

*

"એ હિતચિંતક દાકતરે ચેતવ્યા છતાં મને દુર્બુદ્ધિ સૂઝી, અને પરોપકારી દાકતરની સાચી સલાહને મેં અવગણી, મારી વિષયાંધતાને લીધે હું મૂઢ બની ગયો, એટલે મારી વિષયવાસનાને કાબૂમાં ન રાખી શક્યો, અને મારા આ ભયંકર દરદનો ચેપ મેં તારા—નિરોગી શરીરમાં દાખલ કર્યો. મારાં પાપે હું તો ખુવાર થયો પણ સાથે તનેય કરી. મારા આ શારીરિક દોષને લીધે જ આપણું પ્રથમ બાળક ગર્ભમાં સડી ગયું હતું. અને તને વારંવાર કસુવાવડ થઈ જતી, એ પણ તારા એકલીના જ કોઠાના દોષથી નહિં, પણ મારા શરીરમાં રહેલા આ દરદના વિષબીજને લીધે જ. વળી તારો કોઠો તો મેં જ બગાડ્યો હતો ને? સ્ત્રી—દાક્તરે તને તપાસીને મને આ જ વાત કરી હતી. નીરોગી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી હોય અને વંશરક્ષા કરવી હોય તો બંનેએ ઇન્જેક્શન લઈને આ દરદનું વિષ નાબૂદ કર્યા પછી શારીરિક સંબંધમાં આવી ગર્ભાધાન કરવું જોઈએ, એવી સલાહ આપી હતી; છતાં હું ચેત્યો નહિં: કોઈની સાચી સલાહ સ્વીકારી નહીં.

"મીરજવાળા દાકતરે પણ કહેલું કે 'આ દરદના પરિણામમાંથી સર્વથા બચવા માટે ખરી રીતે પતિ પત્ની બંનેએ દવા કરાવી રોગમુક્ત થવું જોઈએ, નહિં તો આ દરદનું વિષ પ્રજામાં પણ ઉતરે છે. વળી શરીરમાં બીજ રૂપે ગુપ્ત રહેલું આ દરદનું ભયંકર વિષ શરૂઆતમાં સ્થાનિક ક્ષત તરીકે આ દરદ થઈ ગયા પછી દસથી વીસ વરસની અંદર ફરીથી પાછું અનેક બીજાં દરદો રૂપે આક્રમણ કરે છે. અને તમારા સંસર્ગથી તમારી પત્ની પણ આ દરદનો ભોગ તો બની જ હશે, માટે તેને તમે જ્યાંસુધી રોગ—વિષથી મુક્ત નહીં કરો ત્યાંસુધી તમારી રોગમુક્તિ નિરર્થક છે.' આ બધી સોના સમી શિખામણોને મેં હસી કાઢી. અને મારી સાથે તારા જીવનનું પણ સત્યાનાશ વાળી દીધું છે. તારા શરીરમાંથી આ રોગનું વિષ નાબૂદ કરવાનો મેં કશો સાચો પ્રયત્ન જ કર્યો નહીં, તારી દરકાર જ રાખી નથી. તને અજાણ—અંધારામાં રાખી તારા શરીરનો ઉપભોગ કરવામાં મેં સાર્થકતા

માની, પણ જો સંયમ રાખી આપણે સાથે નીરોગી થયાં હોત તો આવું પરિણામ ન આવત. આ બાળકનો ખૂની પણ હું જ છું. અરે આ એકનો જ શા માટે, તારા દરેક ગર્ભસ્થ બાળકનો જલ્લાદ ખૂની પણ હું કેમ નહિ?"

મારા પતિને મેં વચ્ચે વચ્ચે બોલતા અટકાવવાનો ખૂબ પ્રયત્ન કર્યો, પણ નિરર્થક નીવડ્યો. આજે તો આ રાત્રિના કરૂણ પ્રસંગે તેમનું જીગર હલી ગયું હતું. હૃદયનાં ઊંડાં દારો ઉઘડી ગયાં હતાં. હૈયું ખાલી કર્યે જ છૂટકો હતો.

પણ હવે તો એક કલાકના બોલવાના પરિશ્રમથી એ ખૂબ થાકી ગયા. મગજ ઉશ્કેરાઇ ગયું. તેમનું આખું શરીર ઠંડું અને જડ જેવું બની ગયું હતું. મને લાગ્યું કે તેઓ જો શાંત નહીં થાય તો તેમનું હૃદય આ ઘડીએ જ બંધ થઈ જશે. મેં તેમને શાન્ત પાડી મુશ્કેલીથી પથારીમાં સુવાડયા. માથા ઉપર ઠંડા પાણીનાં પોતાં મૂક્યાં. હું તો પુત્રના શબની પાસે આખી રાત જાગતી જ બેઠી રહી, અને આપણા સમાજમાં થતી સ્ત્રીઓની દુર્દશાના વિચારોની હારમાળા મારા મનમાં ચાલ્યા જ કરી.

*

મારા અપંગ પતિની સેવા કરૂં છું અને મજૂરી કરીને અમારો નિર્વાહ કરતાં કરતાં જીવન ગાળું છું. મારા પતિને પણ હવે ખૂબ પશ્ચાત્તાપ થાય છે, મારી આ સ્થિતિ જોઇને અંતઃકરણમાં બહુ જ લાગી આવે છે. પણ હવે તો એ શા કામનું? અલબત્ત, પશ્ચાત્તાપથી એમના હૃદયનો ભાર કંઈક હળવો થાય ખરો. પ્રભુ એમને માફી બક્ષે, હું તો બક્ષી ચૂકી છું.

ચાંદીનું દરદ કેટલું ચેપી છે? કેવું ભયંકર છે? મારા જેવી કેટલીયે સ્ત્રીઓ આવા દરદવાળા પતિની સાથે પોતાનું જીવન અને ભાગ્ય જોડીને આ સ્થિતિએ પહોંચી છાનાં આંસુ સારતી હશે? વિષયી પતિઓ પોતાના આવા ઘોર દરદનો ચેપ પોતાના ક્ષણિક

આનંદને માટે પોતાની નિર્દોષ પત્નીના શરીરમાં પેસારતાં અને પોતાની ભાવી પ્રજાને પણ એનો ભોગ બનાવતાં પહેલાં વિચાર કરે તો કેવું સારું? મારી માન્યતા પ્રમાણે આવા પુરુષો સમાજના ગુન્હેગારો ગણવા જોઈએ.

*

મારી કરુણ જીવનકથાના અનુભવ ઉપરથી મને લાગે છે કે પરણેલી સ્ત્રીઓ તો પરાધીન છ, અજ્ઞાન છે, એટલે નિરૂપાય છે, પરંતુ જો માબાપો અને કન્યા–મૂરતીઆનાં વાલીઓ તથા પરણવાનાં ઉમેદવાર સ્ત્રી–પુરુષો લગ્નગ્રંથીથી જોડતાં કે જોડાતાં–પહેલાં શરીરની નિષ્પક્ષપાત વૈદકીય તપાસ કરાવવાની પ્રથા શરૂ કરે તો આવા કેટલાયે અનર્થો અટકે. નહીં તો પરણનારને મોટે ભાગે છાનાં આંસુ સારવાનાં રહેશે. લગ્નજીવનમાં પરણતાં પહેલાં સ્ત્રી પુરુષની શારીરિક વૈદકીય તપાસ કેટલી મહત્ત્વની અને જરૂરી છે એ વાત આપણો સમાજ ક્યારે સ્વીકારશે?

*

મારા પતિના એકરાર પછી—મને હમણાં થોડા વખત ઉપર નાકમાં ફોડલી થઈ; સોજો આવી આખું નાક રાતું ચોળ થઈ ગયું. પછી પાકીને અંદર ચાંદું પડયું. વળી સાથે મોઢું સખ્ત આવી જઈ તાળવામાં પણ ચાંદું પડયું છે. મ્હોંમાં ખૂબ દુર્ગંધ મારે છે, ને તેમાંથી લાળ પડયા કરે છે. નાક અને તાળવામાં ચાંદાં દિન પ્રતિદિન વિસ્તાર પામી પાકીને ઊંડાં ઉતરતાં જતાં હોય એમ લાગે છે. આથી મારો અવાજ પણ ગુંગણો અને અસ્પષ્ટ નીકળે છે. મોઢાની વેદનાને લીધે પ્રવાહી ખોરાક સિવાય બીજું કશું જ ખાઈ શકાતું નથી.

*

આજે દાક્તર પાસે જઈ આવી. શરીર તપાસી મારા ભૂતકાલીન દર્દનો ઈતિહાસ જાણવા સારૂ દાક્તર વિવેકપુરઃસર સભ્યતા જાળવીને મને સવાલો કરતા હતા. પણ હવે તો મારા જીવનમાં

છુપાવી શકાય એવું કશું રહ્યું નથી. તેમ જ છુપાવવાનું કશું કારણ નથી. એટલે મારા પતિદ્વારા મળેલા મારા ગુપ્ત દર્દની હકીકત મેં વિગતથી કહી. એ સાંભળ્યા પછી ડાક્તરે મને જણાવ્યું કે, "મારા શરીરમાં આજ દિવસ સુધી ગુપ્તાવસ્થામાં રહેલું ગરમીના દર્દનું જે વિષ છે એના પ્રભાવની અમુક સ્થિતિનું આ પરિણામ છે. અત્યારે જો વખતસર આનો ઉપાય નહીં થાય તો નાક સડીને ખવાતું જશે, અને તાળવાનું ક્ષત–ચાંદું વધારે ઊંડું ઉતરીને નાકના છિદ્ર સુધી પહોંચી જશે. પછી તો જે કાંઈ ખાશો પીશો એ બધું મોઢામાંથી નાક વાટે બહાર નીકળશે. કદાચ આ દરદ પ્રાણઘાતક પણ નીવડે, માટે તમે સત્વર ચેતો. વગરવિલંબે એકાદ–બે–જરૂર પડે તો એથી વધારે–ઈન્જેકશન લઈ લ્યો. હજી વખતસર છો, પણ હવે મોડું કરવામાં સાર નથી. હજી સુધરવા સંભવ છે."

હું તો હવે બધી રીતે રીઢી થઈ ગઈ છું અને ગમે તેવા શારીરિક કે માનસિક દુઃખ માટે તૈયાર જ છું. જીવવાની પણ મહત્ત્વાકાંક્ષા રહી નથી. કયા સુખથી જીવવાની લાલચ રહે? મારે મન તો જીવન અને મૃત્યુ બન્ને સરખાં જ છે, એટલે મારા શરીર માટે તો કાંઈ પણ કરવાનો હવે કશો જ મોહ નથી રહ્યો. મારા શરીરનો વહેલો અંત આવે તો સારું, એમ હું એક રીતે ઈચ્છી રહી છું, પણ જ્યારે બીજી દૃષ્ટિએ વિચાર કરું છું ત્યારે મારા શરીરના રક્ષણ માટે શક્ય હોય તે કરવું જોઈએ એમ મને લાગે છે.

મારા અપંગ પતિ અને મારા રોગી શરીરની દિવસ રાત ચાકરી પણ કોણ કરે? વળી મારા સિવાય આ દુનિયામાં મારા પતિનું બીજું કોણ? મારી ખાતર નહિ તો એમની ખાતર પણ બની શકે ત્યાંસુધી મારા શરીરને નીરોગી બનાવવાની કે જીંદગી ટકાવી રાખવાની જરૂર છે એમ મને લાગે છે. એટલે ઇન્જેકશનના પૈસા મેળવવાની જોગવાઈ કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહી છું.

અરેરે! આ તે કેવું ભનાયક દર્દ? *

* If both the parents are syPhilitic before conception, the more recent their own infection, the greater the danger of infection to the offspring. The power of transmission in most cases decreases from about the fourth year after infection, but it may be present as late as fourteen or fifteen years after that event.

Syphilitic parents may produce syphilitic children not during the period when demonstrable symptoms are present, but also during the intermission period. The most frequent infection is from mother (ovular infection). Again the duration of mother's syphilis plays an important role If the mother is infected during pregnancy, the child may also become infected in uterus through the placenta. "Syphilis and venereal Disease."

ભાવાર્થ : જો ગર્ભાધાન પહેલાં માબાપ બન્ને આ દર્દવાળાં હોય છે તો તેમનો પોતાનો ચેપ જેમ વધારે તાજો હોય તેમ તે દર્દ બાળકમાં ઉતરવાનો વધારે ભય રહે છે. ઘણાખરા કેસોમાં તો ચેપ લાગ્યા પછી લગભગ ચાર વરસે આ રોગના વિષનું બીજાનામાં ચેપની અસર ફેલાવવાનું સામર્થ્ય ઓછું થાય છે, પરંતુ એના વિષનો પ્રભાવ તો આ ભયંકર દર્દનો એક વાર ભોગ થયેલા માણસના શરીરમાં ચૌદ કે પંદર વરસો જેટલી લાંબી મુદત સુધી પણ અસ્તિત્વમાં હોય છે.

આ દર્દવાળાં માબાપને એમના શરીરમાં બતાવી શકાય એવાં ચિહ્નો હાજર હોય એ સમયમાં જ નહીં, પણ એ પછી વચગાળાના અરસામાં ઉપર કહેલાં વરસો દરમ્યાન જન્મેલાં સંતાનોને પણ એમના રોગનો ચેપ લાગી વારસો મળે છે.

ગર્ભમાં તો બાળકને મોટે ભાગે માતાના શરીરમાંથી રૂધિરાભિસરણ દ્વારા ચેપ લાગે છે. માતાને આ રોગ થઈ ગયાની મુદત એમાં ખાસ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. સગર્ભાવસ્થામાં જો આ દર્દનો ચેપ માતાને લાગે તો ગર્ભસ્થ બાળકમાં પણ ઉતરે છે.

'સિફિલીસ એન્ડ વિનિરીયલ ડીઝીઝ'માંથી.

ઉપસંહાર

શિષ્ટ વર્ગના સમાજમાં તો મોટે ભાગે પુરુષોની મારફતે આ દર્દનો ચેપ સ્ત્રીઓમાં ફેલાવો પામે છે. હલકા વર્ણની સ્ત્રીઓ અને વેશ્યાઓ સાથેના સંબંધથી પુરુષોને આ રોગના ભોગ થવું પડે છે, અને ત્યારપછી સ્વપત્નીની સાથેના વિષયસેવનથી એને પણ આ રોગ લાગુ પડે છે. આ બદીમાં સપડાએલા પરિણિત પુરુષોએ નિર્દોષ અને નીરોગી ભવિષ્યની માતાઓના શરીરમાં આ ભયંકર રોગનું ભીષણ વિષ દાખલ કરવાથી ભાવી સંતતિને પણ કેવું પરિણામ ભોગવવું પડે છે, તેનો વિચાર આ સંક્રામક દર્દના જાણ્યે–અજાણ્યે ભોગ થઇ પડેલ દુર્ભાગી પુરુષોએ કરવો ઘટે છે.

ઘણા કિસ્સાઓમાં તો આ દર્દના ભોગ બનેલ પતિના શારીરિક સંબંધથી ગુહ્ય ભાગમાં સ્થાનિક ક્ષત–ચાંદું દેખાયા સિવાય પણ એનું વિષ સ્ત્રીના શરીરમાં પ્રવેશ પામી શકે છે: સંતતિમાં પણ ઉતરી શકે છે. આને લીધે જ મોટે ભાગે તો સ્ત્રીને વારંવાર ગર્ભપાત થઇ જાય છે, અગર બાળક ઉછરતાં નથી. એટલે આવા કિસ્સાવાળાં દંપતીઓએ હોસ્પીટલમાં પોતાના લોહીની વૈદ્યકીય તપાસ કરાવી લેવાની ખાસ જરૂર છે.

પરિશિષ્ઠ

ધાવણ વિશેના લેખની ચર્ચા

"આ વખતે તો ધાવણ વિશેનો લેખ બહુ સરળ છે, રસિક છે અને ઉપયોગી છે." એક ગ્રામસેવક ભાઈએ આવીને વાત કરી.

મેં કહ્યું : "તમને ગમ્યો તેથી હું ખુશ થયો. એ વિશે કાંઈ બીજું કહેવાનું હોય તે પણ નિઃસંકોચ કહો."

"એ કહેવાને માટે જ આવ્યો છું." હસીને એણે જણાવ્યું અને આગળ ચલાવ્યું:

"નિર્વ્યસની સ્ત્રીઓને ધાવણની તાણ નથી પડતી એમ કહેવામાં તમારો આશય ચા ન પીવી જોઈએ એવો હશે ખરો, પરંતુ એ વાત વધુ સ્પષ્ટ થવાની જરૂર છે."

મેં જરા વિચાર કરીને કહ્યું : "બરાબર છે. એ સ્પષ્ટ કરવાનું લેખના સારાંશમાં રહી ગયું. ચા પીનાર સ્ત્રીઓની હોજરી મંદ પડે છે, ખોરાક બરાબર લેવાતો નથી, એટલે ધાવણ ઓછું આવે છે. ચાનું વ્યસન હોય તો છોડી દેવું જોઈએ અને ન જ ચાલે તો નિયમિત એકાદ બે વખત ઉકાળ્યા વગરની આખી ચા વાપરીને, વધારે દૂધ નાંખી પીવી જોઈએ. જે સ્ત્રીઓ ચા નથી પીતી તેમની પાચનશક્તિ પણ સારી હોય છે અને તેથી ધાવણ પણ વધારે અને નીરોગી આવે છે. ગામડામાં તમે આ જોયું હશે. તમારો અનુભવ મારા મત સાથે મળતો છે?"

"ગામડાં પણ હવે તો ચાથી ઘેરાઈ ગયાં છે. ત્યાં પણ શહેરી સ્ત્રીઓ જેવી ગ્રામ્યનારી ધીમે ધીમે બનતી જાય છે. પણ તમારી વાત સાચી છે એમ મને તો લાગે જ છે." ગ્રામસેવકે જણાવ્યું.

"ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવાની ધાવ- માતાને ખાસ જરૂર છે કે કેમ? અને તમે આ વાત તમારા લેખમાં સ્પષ્ટ કરી હોત તો ઠીક એમ મને લાગે છે."

"ખરેખર, શરતચૂકથી બહુ અગત્યની વાત રહી ગઈ. ધ્યાન ખેંચવા બદલ તમારો આભાર માનું છું." એમ કહી મેં ઉમેર્યું કે—"ખરેખર, ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવાથી ખોરાક સારી રીતે પચે છે, લોહી શુદ્ધ થાય છે અને વધે છે. આ રીતે ખુલ્લી હવામાં પરિભ્રમણથી ધાવણ વૃદ્ધિ પામે છે અને દુષિત થતું નથી. ઘરમાં ગોંધાઈ રહેવાથી માતાઓનું અને બાળકોનું સત્યાનાશ વળી ગયું છે. ખેતરમાં ખુલ્લી હવામાં કામ કરનાર ખેડૂત અને મજૂર સ્ત્રીઓને ધાવણ ઓછું આવવાની ફરિયાદ હોતી નથી અને એમનાં બાળકો વધારે તંદુરસ્ત હોય છે. ધાવ—માતાએ દરરોજ સવારસાંજ એકાદ બે માઇલ દૂર ખુલ્લી હવામાં પગે ચાલીને અવશ્ય ફરવા જવું જોઈએ. નિર્બળ સ્ત્રીઓ વાહનમાં પણ ફરવા જશે તો વ્યાયામનો તો નહીં, પરંતુ ખુલ્લી સ્વચ્છ હવાનો લાભ અવશ્ય મેળવશે જ."

"સ્તનાગ્ર અંદર પેસી ગયાં હોય અને તરત જન્મેલું બાળક જો ધાવી શકતું ન હોય તો તમે જણાવેલા ઉપાયો સિવાય બીજા કોઈ ઉપાય છે ખરા?"

થોડી વારે યાદ કરીને મેં કહ્યું: "ટમલર ઘાટની નાની પ્યાલીમાં થોડી વાર ગરમ પાણી ભરવું અને પછી પાણી ઢોળી નાખી તરત જ એમાંની ગરમ વરાળવાળી અને હવા ભરેલી પ્યાલી ઝડપભેર જોરથી સ્તનાગ્ર ઉપર ઊંધી પાડી દાબી દેવી ગરમ હવા અને વરાળના ખેંચાણથી ડીંટડીઓ બહાર નીકળી આવે છે. વળી ધીરે-ધીરે દબાવીને આગળનું ધાવણ કાઢી નાંખવાથી પણ સ્તન પોચા પડી ધાવવાને લાયક બને છે. અથવા શરૂઆતમાં મોટી ઉમ્મરના બાળકને ધવરાવ્યાથી પણ સદ્ય:પ્રસૂત (તરતનું જન્મેલું) બાળક ધાવી શકે એવી સ્થિતિ થઈ જાય છે.

"તે ઉપરાંત નીપલશીલ્ડ નામે એક રબ્બરની ટોટી જોડેલું કાચનું નાનકડું સાધન આવે છે તે સ્તન ઉપર મૂકીને બાળક સહેલાઇથી ધાવી શકે છે. અંદર રહેલ ડીંટડીઓવાળી કે કઠણ સ્તનવાળી સુવાવડી

સ્ત્રીઓએ શરૂઆતમાં એ 'નીપલ'દ્વારા પોતાનાં બાળકને ધવરાવવાની ટેવ પાડવી. આ નીપલનું સાધન વિલાયતી દવાઓ વેચનારા—મેડીકલ હોલમાં શહેરોમાં મળી શકે છે."

"બરાબર, આવી ઝીણી વિગતો અને ઉપાયો જાણી લેવાથી ગામડાને હું ઉપયોગી બની શકીશ." એમ કહીને તે ચાલ્યા ગયા.

*

પ્રશ્ન—મારાં સાસુ મને રોજ મારા બાળકને અફીણવાળી બાળાગોળીઓ આપવા માટે આગ્રહ કરે છે. મારા પતિ એનાથી વિરુદ્ધ છે, છતાં છાની રીતે એ પ્રકારની બાળાગોળી આપવા માટે જીકર કર્યા વગર મારાં સાસુ રહેતાં નથી. એમનો પ્રમાણિક મત એવો છે કે અફીણ બાળકને નડતું નથી. તેમણે તેમનાં બાળકોને અફીણ આપીને જ ઉછેર્યાં છે. અમારો મત અફીણ વગરની કડવાશની ગોટલી (સોગઠી) આપવાનો છે. તો એ બાબતમાં તમારો મત શો છે એ જણાવશો; અને બાળાગોળી તથા બાળસોગઠીનો નુસખો પણ જણાવજો.

જવાબ—પહેલાંનો જૂનો જમાનો-એક વખત એવો હતો અને એમ મનાતું કે બાળકને મોટું બનાવવા માટે અને ખૂબ બાળપ લે તથા નિરાંતે ઊંઘે એ માટે અફીણવાળી બાળાગોળીઓ કરાવવી જ જોઈએ. જૂના જમાનાનાં ઘરડાં માજીઓ તો અફીણવાળી બાળાગોળીઓ બાળકને દેવા માટે દુરાગ્રહ કરવાનાં જ, પરંતુ ખરી હકીકત એ છે કે, હવે દરેક બાળકને અફીણ કે અફીણમિશ્રિત બનાવટો અનુકૂળ આવતી નથી. માટે વિચાર કર્યા વગર, કે જાણકાર નિષ્ણાતના અભિપ્રાય વગર, આંખો મીંચીને અફીણવાળી બાળાગોળીઓ દેવી એ યોગ્ય નથી.

પૂર્વે આપણે ત્યાં સ્ત્રીઓનો મધુરતાજન્ય ખોરાક મુખ્યત્વે હતો. મધુરરસપ્રધાન ખોરાકથી ધાવણ પુષ્કળ આવે. એમાં પોષક અને માદક તત્ત્વો પણ ભરપૂર હોય. છતાં મહેનતું સ્ત્રીઓનું ધાવણ નીરોગી પણ હોય; ઉપરાંત જન્મથી જ બાળક પ્રબળ અને પ્રદીપ્ત

જઠરાગ્નિ મેળવીને આવેલ હોય, એટલે માતાના પૌષ્ટિક ધાવણ ઉપ-
રાંત પણ બહારનું દૂધ માતા પાય અને બાળક પી શકે. ખૂબ દૂધ
પી જનાર અને ખુલાસાબંધ સહેલાઈથી સાફ ઝાડો આવી જનાર
બાળકને અફીણ કે અફીણવાળી બાળાગોળી કે એવી જાતની બના-
વટો તે વખતે માફક આવી જતી.

ઉલટું એનાથી ખૂબ દૂધ પીવાતું, પચતું અને છતાં એવાં
બાળકોનું પેટ સાફ અને નિયમિત રહેતું અને બાળક ઊંઘ્યા કરે, બાળપ
લે, એટલે વૃદ્ધોનો અનુભવ પણ સાચો છે, ખોટો નથી; પણ અત્યારે
આપણા આહાર-વિહારના પરિણામે આપણી અને આપણી પ્રજાના
શારીરિક બંધારણમાં પ્રાયઃ પરિવર્તન થઈ ગયું છે, એને લીધે
આંધળીયાં કરીને જૂના જમાનાની પેઠે અફીણ બાળકને શરૂ કરી
દેવું એ યોગ્ય નથી. છતાં અત્યારે પણ કોઈ કોઈ બાળકો એવાં પણ
જોવામાં આવ્યાં છે કે તેમને અફીણ માફક આવે અને કશું નુકસાન
ન થાય—બલ્કે ફાયદો જ કરે. દવા તરીકે અફીણને સમજીને નિદાન
કર્યાં પછી અફીણવાળી બાળાગોળીઓ જરૂર આપી શકાય. મત-
લબમાં, અફીણવાળી બાળાગોળીઓ બાળકને આપવાથી નુકસાન કરે
છે એવો સિદ્ધાંત સ્થાપિત કરવો વાજબી નથી. બાળકની પ્રકૃતિ-
વશાત્ અપાય અને ન પણ અપાય. અત્યારે બાળાગોળી આપવાની
તરફેણ અને વિરૂદ્ધ બેઉ મત આ રીતે સાચા છે અને ખોટા પણ છે.

ખૂબ ખોરાક—વધારે પ્રમાણથી લઈ શકતી હોય, પચાવી
શકતી હોય અને અતિ પૌષ્ટિક ધાવણ આવતું હોય એવી માતાનાં
સ્થૂળ કફપ્રધાન પ્રકૃતિવાળાં, અને પેટ સાફ રહેતું હોય, કબજીયાત
ન હોય એવાં ખૂબ દૂધ પી જનારાં બાખડીયાં બાળકોને અફીણ-
વાળી બાળાગોળીઓ બરાબર સદી જાય છે. જે બાળકોને ભેંસના
દૂધ ઉપર ઉછેરવામાં આવતાં હોય એમને પણ પ્રાયઃ અફીણવાળી
બાળાગોળીઓ માફક આવી જાય છે.

એટલે અત્યારે પણ આવી પરિસ્થિતિ અને શારીરિક સ્થિતિમાં ઉછરનાર બાળકને બાળાગોળીઓ આપવામાં કશી હરકત નથી અને નુકસાન થતું જોવામાં આવતું નથી. માટે અફીણ માફક આવે એવી પ્રકૃતિ બાળકની છે કે નહિ, એ પ્રથમ નક્કી કરવું જોઈએ. એક જ માબાપનાં ઘણાં બાળકો પૈકી કેટલાકને અફીણ ફાવી જાય છે અને કેટલાકને નથી ફાવતું, એવું પણ અનુભવમાં આવ્યું છે.

પણ હવે તો એથી ઉલટી હકીકત પ્રાયઃ છે. માતાનું ધાવણ અલ્પ, પોષક તત્ત્વોથી રહિત, રૂક્ષ તેમ જ કબજીઆત કરનારૂં હોય છે. બાળક પણ જન્મથી મંદાગ્નિ અને પેટના રોગો વારસામાં લઈ ને આવે છે અને પુષ્ટ હોવાને બદલે કૃશ હોય છે. કોષ્ટબદ્ધતા એ એની મુખ્ય ખાસિયત હોય છે આવી પરિસ્થિતિમાં અફીણ હાનિકારક છે. મારા પરિચિત મિત્રોમાં ઘણા એવા છે કે જેમનાં બાળકો પૈકી અમુકને અફીણ ફાયદો કરે છે અને અમુકને નુકસાન કરે છે. કૃશ—દુબળાં, વારંવાર ભરાઈ જવાની આદતવાળાં અને કબજીઆતવાળાં બાળકોને અફીણ પ્રતિકૂળ પડે છે. આવાં બાળકોને કદિ પણ અફીણ કે અફીણવાળી બનાવટ ન આપવી. ઘણી વાર તો કબજીઆતને લીધે ચૂંક આવતી હોય અને રડયા કરતું હોય, એને ઘેનમાં પાડવા કે ઊંઘાડવા અફીણનો પ્રયોગ થાય છે. એથી બાળક ઉંઘતું તો નથી, પરંતુ ઉલટું વધારે બીમાર પડે છે. આવા સંજોગોમાં અફીણ કે અફીણવાળી બાળાગોળીઓ ન દેતાં કડવાશ નાખી તૈયાર કરેલી બાળરક્ષક સોગઠી પાવી હિતકારક છે.

ઉપર વર્ણવેલી હકીકત ઉપરથી સમજી શકાશે કે કઈ પ્રકૃતિવાળા બાળકને અફીણ અપાય કે ન અપાય.

તમારા બાબાને તો અફીણ નહિ જ માફક આવે, માટે આપવાની જરૂર નથી. એટલે બાળરક્ષક સોગઠીનો પાઠ પહેલાં લખી અન્ય બાળકોને ઉપયોગી થાય એટલા માટે શાસ્ત્રીય બાળાગોળીઓનો પાઠ લખી મોકલું છું, કે જેમાં બીજાં એવાં ગુણવાળાં ઓસડીયાં સાથે અફીણ પણ મેળવાયેલું છે, જેથી પ્રાયઃ એનું નુકસાન અમુક પ્રકૃતિવાળાં બાળકોને મુદ્દલેય થતું નથી, પરંતુ ફાયદો જ કરે છે.

(૧) બાળરક્ષક સોગઠી

વાવડીંગ	બાળાવજ	અતવખની કળી
વાપુંબા	જાયફળ	એળીઓ–શીકોતરીયો
સંચળ	જાવંત્રી	રેવંચીનો શીરો
ઇંદ્રજવ	પિત્તપાપડો	મરડાશીંગી
કરિયાતાની પાંદડી	કડુ	મંડૂરભસ્મ
સુંઠ	કાળીજીરી	ગૌદંતીભસ્મ
હરડેની છાલ	કાંચકાનાં બીજ	લીંડીપીપર
દેકામાળી	કલંબો	હીમેજ

ઉપરનાં દરેક ઓસડીયાં સરખે વજને લઈ, ખાંડી ઝીણા લુગડે ચાળી નાંખી, ગુલાબજળમાં ત્રણ દિવસ ઘુંટીને સોપારી જેવડા પ્રમાણથી સોગઠીની આકૃતિ પ્રમાણે વાળી, છાંયે સૂકવી, ડબો ભરી રાખવો. એમાંથી સવાર–સાંજ ઓરસીયા ઉપર પાણીમાં ઘસી—એના ઘસારાનું પવાડી પાવું. એનાથી પેટ સાફ રહે છે, બાળક સુકાતું નથી અને બાંધણુ તથા દૂધ પચે છે.

(૨) અફીણવાળી શાસ્ત્રીય બાળાગોળી

જાયફળ	લવીંગ
શુદ્ધ હીંગળો	તીંખાં
કેસર—અસલી	બીલાંનો ગરભ
ગોરોચન—સાચું	ચણકબાબા
જાવંત્રી	કડાછાલ
જીરૂ (શાકનું)	અતવખની કળી
ઇંદ્રજવ	મોડી અજમોદ
કેરીની ગોટલી	સાકર
સુંઠ	

આ દરેક ઓસડીયાં પાવલી–પાવલીભાર લેવાં, અને તે ઉપરાંત અફીણુ અધો તોલો લેવું.

પ્રથમ ઓસડીયાં ખાંડી, ઝીણા લૂગડે ચાળી લેવાં, તેમાંથી કેસર, શુદ્ધ હીંગળો, ગોરોચન, તથા અફીણુ જુદાં કાઢી લેવાં.

ત્યારબાદ અફીણુને ખરલમાં નાંખી, પાણી મેળવી, ઘુંટી કસુંબો કરવો. પછી એમાં કેસર, શુદ્ધ હીંગળો, ગોરોચન મેળવી ઘુંટી એકત્ર કરી, બાકીનાં ખાંડેલાં ઓસડીયાં નાંખી એક દિવસ મર્દન કરીને મગ જેવડી ગોળીઓ તૈયાર કરી છાંયે સૂકવી દેવી. સુકાયા બાદ શીશીમાં ભરીને રાખવી. એમાંથી તદ્દન નાના બાળકને એક ગોળી ધાવણમાં ઘુંટીને આપવી. બાળકની ઉમ્મર મોટી થાય અને જરૂર લાગે તો બબ્બે આપવી. વધુમાં વધુ ચાર ગોળી સુધી અપાય. પણ જો એકથી ચાલે તો વધુ દેવાની જરૂર નથી, એ ખાસ યાદ રાખવું. વળી એક મહિનાથી નાના બાળકને તો તે આપવી જ નહિ. બાળક મહિના દોઢ મહિનાનું થાય પછી જ શરૂ કરવી.

આ બાળાગોળીઓથી નુકસાન થતું નથી, તેમ જ બાળકને માફક પણ આવી જાય છે, શરદી પણ લાગતી નથી; આમ હોવા છતાંય આ બાળાગોળીઓ શરૂ કરતાં પહેલાં અફીણુ માફક આવનારી પ્રકૃતિ છે કે નહિ એનો નિર્ણય કરી લેવાની ખાસ જરૂર છે.

ઘણાં બાળકોને સવારે બાળરક્ષક સોગઠી ઘસીને પાવાથી અને સાંજે બાળાગોળી કરાવાથી પણ તંદુરસ્તી સારી રહે છે. બેઉ પ્રયોગો એકી સાથે પણ બાળકને આપી શકાય છે.

*

વળી નબળાં બાળકોને આંહી નીચે ઉતારેલો "કુમારકલ્યાણુ રસ" બહુ જ ફાયદાકારક નીવડે છે. એ બનાવટ બાળકોનું અમૃત છે એમ કહી શકાય. બાળશોષમાં પણ આ "કુમારકલ્યાણુ રસ"ની ગોળીઓ વાપરવાથી બહુ લાભ થાય છે. બાલશોષના પ્રકરણમાં એનો ઉલ્લેખ રહી ગયો છે, જે અત્રે કરવામાં આવેલ છે.

(૩) કુમારકલ્યાણ રસ

રસસિંદુર	સુવર્ણભસ્મ
સાચાં મોતીની પિષ્ટિ	અભ્રકભસ્મ
લોહભસ્મ	સુવર્ણમણિભસ્મ

આ છયે ઔષધો સરખે વજને લઈને ખરલમાં નાખી, એકત્ર કરી, કુંવારના રસમાં એક દિવસ ઘુંટી, મગ જેવડી ગોળીઓ બનાવી, છાંયે સુકવી શીશીમાં ભરી રાખવી. એમાંથી રોજ એક ગોળી ધાવણમાં કે મધમાં ઘુંટીને આપવાથી બાળકના તમામ રોગો મટે છે, બાંધો મજબૂત થાય છે અને બાલશોષ થતો નથી, અને જન્મતાં જ બાળક કોહાનો રતવા લઈને આવ્યું હોય તો એના વિકારો મટે છે. આ બનાવટ મોંઘી છે. જે માબાપો પોતાનાં બાળકોને માટે ખર્ચ કરી શકે એવી સ્થિતિનાં હોય એમણે તે દવા અવશ્ય વાપરવી.

આપણે ત્યાં પ્રાચીન આયુર્વેદમાં તો સુવર્ણનો બહુ જ મહિમા છે. તરતના જન્મેલ બાળકને ગળથુથીમાં પણ સુવર્ણ મેળવીને આપવાનું લખ્યું છે. શરીરની સપ્ત ધાતુની ક્રમાત્મક અને પરિપૂર્ણ પુષ્ટિ કરવામાં સોનું મુખ્ય છે. વિષનાશક ગુણ પણ એનામાં રહ્યો છે. બાળકોને સુવર્ણની બનાવટ આપવાથી લાભ થાય છે એવો આયુર્વેદનો ખાસ મત છે. વળી આ " કુમારકલ્યાણ રસ " બાળકને નિત્ય સેવન કરાવવાથી બાલગ્રહની પીડા થતી નથી અને ભાવી રોગોના આક્રમણનો ભય બાળક માટે રહેવાનો સંભવ ઉભો થતો નથી. કારણ કે એમાં પડતી દવાઓ જીવનશક્તિને વધારનાર છે—અર્થાત શરીરમાં રહેલા પ્રાણબળને જાગૃત કરે છે અને મજબૂત બનાવે છે.

આ "કુમારકલ્યાણ રસ" પ્રતિષ્ઠિત ફાર્મસીમાં મળી શકે છે.

શુદ્ધિપત્રક

આ પુસ્તકમાં રહેલ અનિવાર્ય ભુલો જેવી કે–શિક્ષિત વાચકો પોતાની મેળે સુધારીને ન વાંચી શકે-અથવા વૈદ્યકીય-પારિભાષિક શબ્દોની ભુલોને માટે આ નીચે શુદ્ધિપત્રક આપવામાં આવ્યું છે છતાં શંકાસ્પદ સ્થળે વાચકો જવાબી ટીકીટો બીડી લેખકને ખુલાસો પુછી શકશે.

પૃષ્ટ	લાઇન	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૩૮	૨	કાસોબાદિ ગોળી	કાસીસાદિ ગોળી
૩૮	૩	ફુલાવેલી ફટકડી	હીરાકસી
૩૮	૪	હીરાકસી	ફુલાવેલી ફટકડી
૧૧૨	૨૪–૨૫	રાત ઇસબગુલ	સત ઇસબગુલ
૨૦૦	ફૂટનોટ લીટી ૫	કૌયાનાં બીજ	કૌચાનાં બીજ